

Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждаю Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>43</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 2023 года
--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Спортивный туризм»

направленность: физкультурно-спортивная
Возраст 5-18 лет
Учебный год 39 недель
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:

Тренер - преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№ п/п	Ф.И.О.
1	Коломыцев Г.И.

с. Бехтеевка 2023

Образовательная программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018; Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.



Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивный туризм» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основными навыками спортивного туризма.

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.

Соревнования по туристическому многоборью являются частью спортивного туризма и заключаются в командном (индивидуальном или связках) прохождении дистанции (короткой – технической или длинной – тактико-технической: ралли, кросс-поход, контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы и пр.) туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» для учащихся группы без уровня сложности МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе начинается с сентября и заканчивается 31 мая. Учебно - тренировочные занятия по спортивному туризму проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанном на 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале и рассчитана на 234 учебных часа.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) «Спортивный туризм» для учащихся группы без уровня сложности имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность программы:

В настоящее время происходит возрождение туризма в целом, пешеходного и спортивного туризма в частности. Появилось направление «Спортивный туризм в закрытых помещениях», так называемый «залинг», разработаны новые виды и образцы спортивно-туристского снаряжения, соответствующие повышенным требованиям безопасности, а так же методики обучения работе с этим снаряжением.

Программа ориентирована на физическое и духовное развитие ребёнка через пропаганду здорового образа жизни, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на физическое воспитание молодого поколения, а так же патриотическое воспитание через работу в области туристско-краеведческой и туристско-экскурсионной деятельности. В результате освоения данной программы воспитанники получают опыт участия в соревнованиях по пешеходному и спортивному туризму, смогут ходить в категорийные пешие походы.

1.3. Новизна

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

1.4. Педагогическая целесообразность:

Раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка. Плавание позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса, как к определенному виду спорта, так и к физкультуре в целом.

1.5. Цели и задачи

Цель программы - Формирование у детей и подростков ценностных установок по отношению к себе, своей жизни и своему здоровью через занятия спортивным туризмом.

Задачи образовательной программы.

Обучающие задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие задачи:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитательные задачи:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

1.6. Возраст обучающихся:

В реализации общеразвивающей Программы принимают участие дети в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий по спортивному туризму.

1.7. *Срок реализации программы* - 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 234 часа в год.

Наполняемость групп: 25 -30 человек.

1.8. *Форма проведения учебных занятий* – групповые занятия.

1.9. *Форма обучения.* Форма обучения – очная (теоритическая и практическая)

1.10. *Режимы занятий* – учебный материал включает теоретические, практические и зачётные (контрольные испытания и упражнения), самостоятельные занятия. Учебная нагрузка для группы составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

1.11. Планируемые (ожидаемые результаты)

Формирование теоретических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий. Повышение уровня двигательной активности, улучшение показателей физического развития и

физической подготовленности учащихся в конце года, по сравнению с показателями на начало учебного года, определяются методикой измерения физической подготовленности по тестовым батареям для данного вида спорта.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о пулевой стрельбе 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.

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.

В процессе занятий по учебной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение первоначальными основами техники, подготовка к выбору спортивной специализации и для зачисления в группу базового уровня сложности. Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных испытаний по теоретической, технической и общефизической подготовке.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Спортивный туризм» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Ко-во баллов	Требования по теоретической подготовки	Требования по практической подготовке	Результат
От 100 до 75 %	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренные программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50 %	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
Менее 50	Освоил меньше половины знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены в приложении №1

1.13. *Формы проведения итогов реализации Программы:*

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Практические занятия:			
2.1	Общая физическая подготовка	40	40	40

2.2	Специальная физическая подготовка	16	16	16
2.3	Техническая подготовка	116	116	116
2.4	Тактическая подготовка	24	24	24
2.5	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
2.6	Соревнования	8	8	8
2.7	Текущие и контрольные испытания	2	2	2
3	Всего часов в неделю	6	6	6
	Итого:	234	234	234

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	3	2	1	2	2	1	17	
Техническая подготовка	14	13	13	14	12	12	14	13	13	117	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	2	3	2	2	3	1	20	
Контрольные игры и соревнования	2				2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	28	26	24	28	26	24	28	26	26	236	

IV. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Темы для теоретической подготовки

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

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

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий в залах, на полигонах и на местности, а также во время соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Строение организма человека. Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

Классификация спортивного туризма.

Виды туризма и категория сложности. Группы дисциплин. Классы дистанций.

Нормативные документы по спортивному туризму.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» Приказ Министерства спорта России «Правила вида спорта «спортивный туризм». Разрядные требования.

Питание и режим. Гигиена спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Личное и групповое снаряжение спортсменов-туристов.

Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения, требования к нему (личная страховочная система (ИСС), спусковое устройство – «восьмерка», средство для подъёма – «жумар», беседочный карабин – каталка (трек), стропы для транспортировки верёвки, каска, перчатки, вспомогательные средства для подъёма – «пантин», блокировка ИСС, стандартные страховочные «усы». Личные вещи и вещи гигиены. Групповое снаряжение, требования к нему.

Подготовка к походу.

Подготовка к походу. Составление плана подготовки похода. Как готовить личное снаряжение к походу.

Организация туристского быта.

Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Гигиена в полевых условиях. Исполнение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия. Положения о слете и соревнованиях. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанциях, этапах.

Ориентирование на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Использование различных способов ориентирования.

Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки спортсменов. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Краткая характеристика техники спортивного туризма.

Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по склонам. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.

Персональные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Использование природных средств для оказания первой медицинской помощи.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания.

Приемы транспортировки пострадавшего на различных дистанциях.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Сооружение простейших средств транспортировки. Без - носилочные способы транспортировки.

4.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках пятках, в полу-приседе, приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. С предметами, прыжками и бегом в различных комбинациях.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Простейшие тактико-технические дистанции на местности с элементами простейшего ориентирования и несложными техническими этапами. Туристские походы.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования и преодоления препятствий. Короткие личные технические дистанции на местности и в зале

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Преодоление простых технических блоков по СТ

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Преодоление бревна (горизонтальный маятник), вертикальный маятник.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Техническая и тактическая подготовка

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы по навесной переправе, параллельным перилам, бревну, маятником, вброд,

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах. Участие в УТС к подготовке к областному туристскому слёту, в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму, по спортивному ориентированию и спортивному скалолазанию

Вязка узлов. Навесная, параллельная переправа. Переправа по бревну. Естественные препятствия. Преодоление препятствий. Движение по различной местности. Подъем и спуск по перилам. Переправа через болото по кочкам и по жердям. Траверс склона по перилам и с помощью альпенштока. Игры с различными упражнениями туристской техники. Походы выходного дня. Туристические походы 1-3 дня.

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные соревнования, муниципальные, региональные. Участие в первенстве ДЮСШ среди юных туристов. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное методическое обеспечение

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе. Игровые технологии - технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся, включают обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр. Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть, основная часть, заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теоретической подготовки.

Принципы тренировочных занятий.

Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания. Спортивная подготовка детей на стартовом уровне освоения Программы происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости учащихся. В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений. В процессе организации подвижных и спортивных игр с учащимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на учащихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим. Подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Приемы и методы организации: практический, словесный, методы сравнения и анализа, интенсивный, метод эмоционального воздействия.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировочного занятия являются четко продуманное размещение учащихся с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер - преподаватель формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе тренировки. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Необходимое оборудование и инвентарь для реализации Программы

№	Наименование	Кол-во
1	Карабины	10 шт.
2	Веревка	150 м.
3	Компас	20 шт.
4	Обвязки	15 шт.

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.

2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
3. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.
4. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
5. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
6. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно - методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
11. Константинов Ю.С., О.Л. Елаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК , 2005.
12. Коджаспиров Ю.Е. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004.
- 13.

Интернет ресурсы

1. <http://www.tmmoscow.ru/>- Туризм спортивный в Москве и России
2. <http://www.stgor.ukoz.net/>- БРОО «Федерация спортивного туризма Белгородской области
3. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ
4. <http://www.tssr.ru/kvitancia/>-Федерация спортивного туризма России
- 5.www.rufso.ru - Федерация спортивного ориентирования России;
- 6.<http://www.rogaining.com> - Международная Федерация рогейна;
- 7.www.moscompass.ru - Московский компас;<http://www.rogaining.ru> - рогейн в России;
- 8.<http://azimut-o.ru> - журнал «Азимут»;
- 9.<http://www.ardf.ru> -спортивная радиопеленгация в России

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Спортивный туризм» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы вида спорта «Спортивный туризм» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовки

1. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

Ответ: 2,3,4

2. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

Ответ: 2,5,6,1,4,3

3. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

Ответ: 3,5

4. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

Ответ: 3

5. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

Ответ: 2,3

6. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

Ответ: 1,4

7. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

Ответ: 3

8. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

Ответ: 1

9. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

Ответ: поверхности, плоскости, проекции

10. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

Ответ: 4

11. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Ответ: 1

12. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.

3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

Ответ: 4

13. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

Ответ: 2, 4

14. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.

5. Нодья.

Ответ: 5

15. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

Ответ: 1, 2

16. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

Ответ: 4

17. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

Ответ: 2

18. Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

1. Бергштрих.
2. Заложение.
3. Сечение.

Ответ: 2

19. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

Ответ: 1,5

20. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000

2. 1:1000000

3. 1:25000

4. 1:500000

5. 1:50000

Ответ: 1

*Методика оценки уровня физического развития и физической
подготовленности учащихся*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контрольные испытания проводятся в форме сдачи контрольных испытаний, спортивного праздника.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений.

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Учащийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале или на беговой дорожке образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное учащимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги

выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднег	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2

		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	8-9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5

Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 балла	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050

3.	Бег 10 м., сек.	8-	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	8-	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7

Общие требования по технике безопасности

К занятиям по спортивному туризму допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;
- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования охраны труда перед началом занятий.

- надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, спортивный зал, стадион).
- проверить исправность инвентаря и оборудования.
- проверить подготовленность мест проведения занятий.

- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий.

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до обучающихся сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.
- знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.
- не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом».
- выполнять требования охраны труда в аварийных ситуациях.
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- в случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий.

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в природной среде и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх

установленной нормы.

- подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Календарный учебный график программы «Спортивный туризм»
Коломыцев Г.И.**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	3	2	1	2	2	1	17	
Техническая подготовка	14	13	13	14	12	12	14	13	13	117	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	2	3	2	2	3	1	20	
Контрольные игры и соревнования	2				2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	28	26	24	28	26	24	28	26	26	236	

Наименование материала	Сентябрь													
	1	2	5	8	9	12	15	16	19	22	23	26	29	30
Теоретические занятия					45									
Общефизическая подготовка /ОФП/		45				45			45				45	
Специальная физическая подготовка			45					45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45									45				
Учебные и тренировочные игры				45								45		45
Контрольные игры и соревнования							45				45			
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Октябрь												
	3	6	7	10	13	14	17	20	21	24	27	28	31
Теоретические занятия											45		
Общефизическая подготовка /ОФП/		45			45		45			45			45
Специальная физическая подготовка	45							45					
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка				45					45			45	
Учебные и тренировочные игры			45			45							

Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Наименование материала	Ноябрь											
	3	4	7	10	11	14	17	18	21	24	25	28
Теоретические занятия							45					
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45		45				45		
Специальная физическая подготовка									45			45
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45				45						45	
Учебные и тренировочные игры			45					45				
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Декабрь													
	1	2	5	8	9	12	15	16	19	22	23	26	29	30
Теоретические занятия												45		
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45		45		45			45			
Специальная физическая подготовка			45				45						45	
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка					45				45					45
Учебные и тренировочные игры	45									45				
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Январь												
	2	5	6	9	12	13	16	19	20	23	26	27	30
Теоретические занятия		45											
Общефизическая подготовка /ОФП/				45			45		45			45	
Специальная физическая подготовка	45									45			
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45		45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка						45							45
Учебные и тренировочные игры			45				45				45		
Контрольные игры и соревнования					45			45					
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Февраль											
	2	3	6	9	10	13	16	17	20	23	24	27
Теоретические занятия							45					
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45				45		45		45
Специальная физическая подготовка						45						
Техническая	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

подготовка												
Тактическая подготовка		45			45						45	
Учебные и тренировочные игры			45						45			
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Март													
	1	2	5	8	9	12	15	16	19	22	23	26	29	30
Теоретические занятия			45											
Общеспортивная подготовка /ОФП/		45			45			45		45			45	
Специальная физическая подготовка				45							45			
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45							45						45
Учебные и тренировочные игры						45			45					
Контрольные игры и соревнования							45					45		
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Апрель												
	2	5	6	9	12	13	16	19	20	23	26	27	30
Теоретические занятия						45							
Общеспортивная подготовка /ОФП/	45			45			45		45			45	
Специальная физическая подготовка		45						45					
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка			45							45			
Учебные и тренировочные игры					45						45		45
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Май												
	3	4	7	10	11	14	17	18	21	24	25	28	31
Общеспортивная подготовка /ОФП/		45			45				45				45
Специальная физическая подготовка				45									
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45												
Учебные и тренировочные игры			45								45		
Контрольные игры и соревнования								45				45	
Контрольные и переводные испытания						45	45						
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90