

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Спортивной школы олимпийского
резерва № 2

протокол от 15.05.2023 г. № 03

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

М.Р. Катунова

М.П.

приказ от 01.06 2023 г № 1580 -ОД



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм».**

**Этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Возраст обучающихся – с 10 лет

Срок освоения: 8 лет

Разработчики:

Колоскова Юлия Александровна,
старший тренер-преподаватель
Сорокина Наталия Васильевна,
педагог-организатор

ОДОБРЕНА

Методическим советом

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 01.06.23 № 9

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах – *дистанция: пешая, лыжная, частично горная, водная* с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 № 1038 ¹ (далее – ФССП).

Спортивный туризм – **вид спорта, в основе которого лежат** соревнования по прохождению **спортивных** туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. (Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 22.04.2021 № 255).

Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину:

- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут» -
- группа спортивных дисциплин «маршрут»;
- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция» - группа спортивных дисциплин «дистанция»;
- спортивная дисциплина «северная ходьба»

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивный туризм» определяются СШОР № 2, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей №1

Специфика. На отделении спортивного туризма в СШОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» приоритетной является основная дисциплина: дистанция - по виду «пешеходный туризм» и возможно включение по видам: дистанция - водная – байдарка, дистанция – горная, дистанция – лыжная. В программу может быть включено совершение пеших, водных, горных, лыжных походов с участием или без участия в соревновательной дисциплине «маршрут».

Виды деятельности соответствуют следующим видам спортивных дисциплин из Всероссийского реестра видов спорта.

Таблица 1

107 Спортивный туризм	084	000	5	4	1	1	Я
Группа спортивных дисциплин «дистанция»							
дистанция - пешеходная - группа	084	025	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - связка	084	024	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная	084	009	1	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - группа	084	023	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - связка	084	022	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная	084	011	3	8	1	1	Я
дистанция - водная - байдарка	084	017	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - группа	084	021	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - связка	084	010	1	8	1	1	Я
маршрут - водный (1-6 категория)	084	002	1	8	1	1	Я
маршрут - горный (1-6 категория)	084	003	1	8	1	1	Я

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71716).

маршрут - лыжный (1-6 категория)	084	004	1	8	1	1	Я
маршрут - пешеходный (1-6 категория)	084	001	1	8	1	1	Я

В программу занятий включен вид спорта «спортивное ориентирование», т.к.

- в летней программе соревнований на длинных дистанциях при движении от одного технического этапа к другому предусмотрено самостоятельное ориентирование на местности;

- при проведении походов навыки ориентирования являются необходимыми для прохождения маршрута.

- спортсмены- туристы могут участвовать в квалификационных соревнованиях по спортивному ориентированию и выполнять разрядные требования и нормативы.

В Программу занятий и соревнований входят элементы скалолазания.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», состоящий из этапов многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)

Срок реализации Программы: 6- 8 лет (таблица № 2)

Программа реализуется в очной форме

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8

(указаны с учетом приложения № 1 к ФССП)

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

В группы этапа начальной подготовки зачисляются дети 10 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица № 13).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

На следующий год обучения начального этапа подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (Таблица № 14).

На следующий год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице № 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по

общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» устанавливается в соответствии с требованиями ФССП. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	14
Общее количество часов в год	312	416	520	728

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»:

Основными формами обучения являются:

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

(групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня

подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов по виду спорта «спортивный туризм» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению.

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. По способу подведения итогов соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

К спортивным соревнованиям допускаются участники в соответствии с Положением (регламентом) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивный туризм»:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации;
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. СШОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» направляет на соревнования обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость. Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых

в списки кандидатов в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

Таблица № 4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки НП и УТ

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Этап начальной подготовки		До трех лет	Свыше трех лет
		До года	Свыше года		
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка %	44-57	44-57	40-52	27-35
2.	Специальная физическая подготовка %	9-11	9-11	16-20	29-41
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	1-6	1-6	2-8	2-10
4.	Техническая подготовка %	6-8	4-6	6-8	7-8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-6	1-6	2-8	2-8
	Инструкторская и судейская практика %	1-6	1-6	2-8	2-8
11.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль) %	1-2	1-2	2-3	4-5
	ИТОГО ЧАСОВ	312	416	520	728

(указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Примерная программа).