

**Отдел по образованию администрации
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Жирновский центр детского творчества»
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Принята на заседании
методического совета
Протокол № 6 от 22.06.2020 г.**



**Утверждаю
Директор МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Моров
Приказ № 54 от 22.06.2020 г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности**

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор – составитель: Лемешкин Евгений Игоревич
педагог дополнительного образования,**

г. Жирновск, 2020

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест.

Туристские слеты и соревнования предоставляют их участникам возможность свободного общения со сверстниками, обретения новых друзей, достижения высоких спортивных результатов и многое другое. В туристских походах учащиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности и предназначена для оздоровления учащихся, повышения их творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека.

Содержание данной программы разработано в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиНом 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепцией развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы");
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Уставом МБУДО «Жирновский ЦДТ»;
- Положением о разработке, структуре и утверждения дополнительной общеразвивающей программы в МБУДО «Жирновский ЦДТ».

Актуальность программы. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Всемирные сети, соблазны современных технологий. Ребенок загружен потоком информации. И не редко это бывает негативная информация, которая содержит признаки насилия, жестокости и эгоизма - признаки асоциальных проявлений в молодежной среде. Поэтому важно, чтобы ребенок общался не с «экраном», а с живыми собеседниками, организовывал свой досуг не в «уличных условиях», а интересными занятиями, экскурсиями, походами.

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – это задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа предусматривает усвоение детьми основных знаний техники и тактики туризма, ориентирования на местности, первой доврачебной помощи, а также приобретение необходимых компетенций для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию на базовом уровне.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ заключаются в том, что в рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки

(туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Новизна данной программы заключается в том, что на занятиях спортивным туризмом у учащихся кроме физической выносливости, скорости и силы, формируется умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать самостоятельно решения. Межличностные отношения развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во всём большем умении подчинять своё «я» интересам команды. Несомненен оздоровительный аспект занятий спортивным туризмом – туристские «полигоны» находятся, в основном, на свежем воздухе.

Все содержание программы разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Адресат программы – дети от 8 до 14 лет без ОВЗ. В группу принимаются все желающие за исключением тех, у кого есть медицинские противопоказания для занятий спортивным туризмом. Обязательным условием является наличие медицинской справки о допуске к занятиям.

При наборе учащихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Подростковый возраст, пожалуй, один из самых сложных периодов развития ребенка, требующих новых и эффективных методов воспитания и обучения. Эти годы периода к взрослому состоянию, как в социально-психофизиологическом, так и в биологическом плане. Педагогам хорошо известны трудности подросткового периода, характеризующегося эмоциональной неустойчивостью, не совершенностью, сниженной работоспособностью и быстрой утомляемостью. Считается, что это самый мятущийся, самый критический, самый неуравновешенный возраст. Вместе с тем можно полагать, что при благоприятных социальных факторах и правильно организованном воспитательном процессе, учитывающем особенности возрастного развития трудности подросткового периода преодолимы. Знание закономерностей физического развития ребенка необходимо для правильной организации режима его жизни. В детском возрасте развитие мальчиков и девочек происходит одинаково, так как в крови у них содержится одинаковое количество половых гормонов. С 9-10 лет в крови начинают преобладать специфические для данного пола

гормоны. Ускорение роста и полового созревания у девочек начинается на 1-2 года раньше (примерно с 10-12 лет), чем у мальчиков, в связи с этим девочки начинают более интенсивно расти, и обгоняют в росте мальчиков. К 15 - 16 годам он достигает своего максимума и далее после завершения процесса полового созревания почти не увеличивается. Мальчики начинают усиленно расти в 12-14 лет и к 15-16 годам рост их, как правило, значительно выше, чем у девочек, и продолжается до 18-20 лет, ибо полное завершение полового созревания происходит у них позднее.

Количество учащихся в группе: от 20 до 30 человек.

Уровень, объем и сроки реализации программы. Данная программа реализуется в течение **1 года** с общим объемом – **36 часов**.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Форма обучения – очная, дистанционная. Занятия по программе в очной форме обучения проводятся на базе спортивного зала МКОУ «Александровская СШ». Дистанционная форма обучения в группе социальной сети «ВКонтакте» и WhatsApp

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов). Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам.

Виды занятий очной формы обучения: беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета.

Виды занятий дистанционной формы обучения: видео уроки, онлайн конкурсы.

Занятие по типу – может быть комбинированным, теоретическим, практическим, тренировочным.

Занятия проводятся один раз в неделю. Соревнования проводятся согласно календарному плану мероприятий, а походы выходного дня преимущественно в выходные дни и каникулярное время.

В связи с особенностью условий реализации программы, предусматривается организация обучения при проведении практических занятий на местности от 2 до 8 часов согласно СанПиНу 2.4.4.3172-14.

Данная программа предусматривает проведение большого количества практических занятий, связанных с вышеперечисленными видами спорта, участие в походах.

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование и воспитание здорового образа жизни.

Образовательные (предметные):

- формировать прочные знания, умения и навыки по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- формировать умения самостоятельной подготовки к спортивно-туристским мероприятиям;
- углубить знания по предметам школьной программы (физике, математике, географии, истории, биологии, астрономии и др.) содержанием, методами и формами работы объединения.

Личностные:

- формировать такие черты личности ребенка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;
- воспитать морально-волевые качества ребенка: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие;
- развить интеллектуальный потенциал учащихся (логическое, аналитическое и абстрактного мышления, внимания, воображения);
- формировать личность, умеющей исходить из интересов коллектива, подчиняться его требованиям и умеющей жить в соответствии с законами, принятыми в обществе.

Метапредметные:

- развить коммуникативную деятельность в команде;
- сформировать умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения;
- сформировать умение взаимодействовать со сверстниками по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке.

1.3. Содержание программы

Учебный план

-	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки.	7	4	3	Наблюдение Тестирование
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма.	1	1	-	
1.2.	Туристское снаряжение.	2	1	1	
1.3.	Организация туристского быта по сезонам.	2	1	1	
1.4.	Туристские должности в походе.	1	1	-	
1.5.	Соревнования по спортивному туризму.	1	-	1	
2.	Топография и ориентирование.	5	2	3	Наблюдение Тестирование
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	-	
2.2.	Топографические знаки. Условные знаки топографических карт.	1	-	1	
2.3.	Компас. Азимут. Ориентирование по компасу.	1	-	1	
2.4.	Способы ориентирования.	1	1	-	
2.5.	Соревнования по-спортивному ориентированию.	1	-	1	
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	-	Наблюдение Тестирование
3.1.	Личная гигиена туриста.	1	1	-	
3.2.	Медицинская аптечка.	1	1	-	
3.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1	-	
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	7	-	7	Наблюдение Тестирование
4.1.	Подвижные игры и эстафеты.	1	-	1	
4.2.	Скалолазание. Страховочная система. Навыки использования страховки.	1	-	1	

4.3.	Техника лазания по скалодрому: техника «ног».	1	-	1	
4.4.	Техника скалолазания «на скорость».	1	-	1	
4.5.	Техника «рук».	1	-	1	
4.6.	Скалолазание «на сложность».	1	-	1	
4.7.	Соревнования по скалолазанию «на скорость».	1	-	1	
5.	Техника спортивного туризма.	14	2	12	Наблюдение Тестирование
5.1.	Вязание узлов.	1	-	1	
5.2.	Туризм и спортивный туризм.	1	1	-	
5.3.	Тактика прохождения дистанций.	1	1	-	
5.4.	Командная страховка.	1	-	1	
5.5.	Самостраховка.	1	-	1	
5.6.	Техника прохождения этапа «Переправа по бревну с перилами через реку, лёд, овраг».	1	-	1	
5.7.	Переправа по бревну с маятниковой опорой.	1	-	1	
5.8.	Техника прохождения этапа «Параллельные перила через реку, овраг».	1	-	1	
5.9.	Техника прохождения этапа «Спуск, подъём по склону».	1	-	1	
5.10	Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам».	1	-	1	
5.11	Техника прохождения этапа «Движение по навесной переправе».	2	-	2	
5.12	Транспортировка пострадавшего и действия группы в ЧС природного характера.	2	-	2	
	Итого:	36	11	25	

Содержание программы

Раздел 1. «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1. Введение. История туризма.

Теория. Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма и их характеристика. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму, по спортивному ориентированию. Краеведение.

Методическое и техническое обеспечение: плакаты, памятки.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 1.2. Туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, 2-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Требования к палаткам. Походная посуда. Костровое оборудование. Костровые рукавицы. Топоры, пилы, тросики. Ремонтный набор.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Методическое и техническое обеспечение: плакаты, памятки; ремнабор; личное, групповое снаряжение (см. перечень материально-технического обеспечения).

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров).

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места бивака перед уходом.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.

Методическое и техническое обеспечение: групповое снаряжение; бивуачное снаряжение.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 1.4. Туристские должности.

Теория. Должности в группе временные и постоянные. Дежурный командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Другие должности в группе: начальник продовольствия (начпрод), заведующий снаряжением (завснар), штурман, медик, рем.мастер, хронометрист, летописец, фотограф, оператор и др.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Методическое и техническое обеспечение: блокнот, ручка, карандаш.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 1.5. Соревнования по спортивному туризму.

Практика. Участие в туристских соревнованиях: (3 этапа- личное первенство, связки. группа)., Днях туризма в качестве участников.

Методическое и техническое обеспечение: телевизор, ноутбук; специальное снаряжение: скалодром, веревки, карабины, оттяжки с карабинами, стационарное оборудование для верхней страховки, гимнастические маты, каски, средства для подъема и спуска по веревке; страховочная система.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Раздел 2. «Топография и ориентирование»

Темы 2.1. Топографические и спортивные карты.

Теория. Значение топографических карт для народного хозяйства, государства, туризма. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Туристские карты. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Измерение расстояния на местности. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Методическое и техническое обеспечение: топографические и спортивные карты.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полу горизонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Условные обозначения в спортивных картах.

Практическое занятие на местности.

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначение их топографическими знаками и их словесное описание. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем. Топографические упражнения на запоминание знаков. Ориентирование на местности.

Методическое и техническое обеспечение: топографические карты; блокнот, ручка; фото- и видео аппаратура.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 2.3. Компас. Азимут.

Теория. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Азимут. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Азимутальный тренировочный треугольник. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек.

Практическое занятие на местности. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочка» и т.п.).

Методическое и техническое обеспечение: топографические карты; блокнот, ручка; фото- и видео аппаратура; компас.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 2.4. Способы ориентирования.

Теория. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Протокол движения. Движение по легенде. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Измерение расстояний на карте и местности.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Движение по карте по легенде. Составление схемы, карты по легенде. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута по карте по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров. Составление абрисов отдельных участков. Измерение своего среднего шага.

Методическое и техническое обеспечение: топографические и спортивные карты; компас; тетрадь, ручка, карандаш, линейка.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практика. «Мини-ориентирование», «Ориентирование на местности».

Формы контроля: Наблюдение Тестирование

Раздел 3. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

Тема 3.1. Личная гигиена туриста в походе.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры.

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Закаливание, его роль в занятиях туризмом.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Методическое и техническое обеспечение: плакаты, памятки; ноутбук.

Формы контроля: Наблюдение Тестирование

Тема 3.2. Медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Составление походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и

травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему. Помощь при обморожениях, поражениях электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. Наложение повязок. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Методическое и техническое обеспечение: плакаты, памятки; жгут, бинты, гипс, шины.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Раздел 4. «Общая и специальная физическая подготовка».

Тема 4.1. Общая физическая подготовка

Практика. Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине. Передвижение по рукоходу. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительное время упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам. Упражнения на удержание равновесия. Кувырки, падения. «Колесо».

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Эстафеты.

Методическое и техническое обеспечение: специальное снаряжение; страховочная система; мячи, скакалки, обручи. «Диск дружбы».

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.2. Скалолазание. Страховочная система. Навыки использования страховки

Теория. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.

Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды

снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение и страховка способом «коромысло».

Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный). Способ прощелкивания веревки в страховочный карабин. Способ маркировки веревки.

Методическое и техническое обеспечение: специальное снаряжение: веревки основные 10-12мм; карабины муфтованные; беседки (страховочный пояс); оттяжки с карабинами; сменные зацепки для скального тренажера; восьмерки (спусковое и страховочное устройство); туфли скальные; магнезия; скалодром.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.3. Техника лазания по скалодрому: техника «ног»

Практика. Преодоление наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков. Подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой.

Методическое и техническое обеспечение: специальное снаряжение: веревки основные 10-12мм; карабины муфтованные; беседки (страховочный пояс); оттяжки с карабинами; сменные зацепки для скального тренажера; восьмерки (спусковое и страховочное устройство); туфли скальные; магнезия; скалодром.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.4. Техника скалолазания «на скорость»

Практика. Изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Методическое и техническое обеспечение: индивидуальная страховочная система; карабины; веревка; тормозное устройство для страховки; скальные туфли; мешочек с магнезией; скалодром.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.5. Техника «рук»

Практика. Изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. преодоление наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков.

Методическое и техническое обеспечение: индивидуальная страховочная система; карабины; веревка; тормозное устройство для страховки; скальные туфли; мешочек с магнезией; скалодром.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.6. Скалолазание «на сложность»

Практика. Изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами, зацепы сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается. Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой. Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

Методическое и техническое обеспечение: индивидуальная страховочная система; карабины; веревка; тормозное устройство для страховки; скальные туфли; мешочек с магнезией; скалодром.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.7. Соревнования по скалолазанию.

Практика. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Методическое и техническое обеспечение: веревки основные 10-12мм; карабины муфтованные; беседки (страховочный пояс); оттяжки с карабинами; сменные зацепки для скального тренажера; восьмерки (спусковое и страховочное устройство); туфли скальные; магнезия; каски.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.8. Основы водного туризма. Типы судов. Лоция.

Теория. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамарана. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Укладка груза и размещение людей на катамаране. Спасательные средства и их хранение. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Методическое и техническое обеспечение: плакаты, памятки; ноутбук, телевизор; ремнабор; спас жилет; весла; каски.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 4.9. Техника водного туризма.

Практическое занятие на местности. Отработка элементов гребли,

управление катамараном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Методическое и техническое обеспечение: ремнабор; спас жилет; весла; каски; катамаран; спасательный круг; гидрокостюм; гидронаски; спасательный конь.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Раздел 5. «Техника спортивного туризма»

Тема 5.1. Вязание узлов.

Практика. Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брамшкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

Методическое и техническое обеспечение: веревки страховочные; репшнур; страховочные системы; информационный стенд с узлами.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.2. Туризм и спортивный туризм.

Теория: Сходство и различие туризма и спортивного туризма. Естественные препятствия. Имитация препятствий. Спортивное ориентирование. Ранг соревнований. Рейтинг соревнований. Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Судейство соревнований. Подготовка документации к соревнованиям.

Методическое и техническое обеспечение: нормативные документы, Регламент; блокнот, ручка; плакаты; информационный стенд.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.3. Тактика прохождения дистанции по подготовленным перилам.

Теория: Техника прохождения этапов. Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспаста.

Методическое и техническое обеспечение: блокнот, ручка; плакаты; информационный стенд.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.4., 5.5. Командная страховка и самостраховка.

Теория: Требования к страховке. Виды страховки. Способы командной страховки (верхняя, нижняя, кольцевая) Штрафы.

Практика. Отработка навыков командной страховки.

Методическое и техническое обеспечение: специальное снаряжение.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.6. Техника прохождения этапов «Переправа по бревну с перилами через реку, овраг»

Теория: Штрафы. Работа возле опасной зоны.

Практические занятия: Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождение участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам. Работа с веревкой сопровождения.

Методическое и техническое обеспечение: страховочные системы; веревки; специальное снаряжение.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.7. «Переправа по бревну с маятниковой опорой».

Теория: Штрафы. Работа возле опасной зоны.

Практические занятия: Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождение участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам. Работа с веревкой сопровождения.

Методическое и техническое обеспечение: страховочные системы; веревки; специальное снаряжение; карабины.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.8. Техника прохождения этапа «Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг».

Теория: Техника движения по перилам. Штрафы.

Практика. Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду, лед. Работа с веревкой сопровождения.

Штрафы.

Методическое и техническое обеспечение: страховочные системы; веревки; специальное снаряжение.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.9. Техника прохождения этапа «Спуск, подъём по склону со страховкой по перилам».

Теория: Способы подъёма, Безопасная и опасная зоны. Требования к перилам. Штрафы. *Практика.* Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным) перилам и перилам, закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Верхняя и нижняя командная страховка. Спуск с командной страховкой. Организация командной страховки. Подход по подводным перилам к спуску. Действия команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зоны. Штрафы.

Методическое и техническое обеспечение: страховочные системы; веревки; специальное снаряжение.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.10. Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам».

Теория: Правила движения для участника, траверсирующего склон. Штрафы.

Практика. Организация самостраховки. Правила движения для участника, траверсирующего склон. Штрафы.

Методическое и техническое обеспечение: страховочные системы; веревки; специальное снаряжение.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.11. Техника прохождения этапа «Движение по навесной переправе».

Теория. Штрафы.

Практика. Порядок пристёгивания к перилам и отстёгивания от перил.

Действие команды при прохождении этапа. Правила прохождения этапа.

Работа с веревкой сопровождения.

Методическое и техническое обеспечение: страховочные системы; веревки; специальное снаряжение.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

Тема 5.12. Техника прохождения этапа «Транспортировка пострадавшего».

Теория. Правила транспортировки пострадавшего в зависимости от рельефа местности. Штрафы. Конструкция носилок. Положение пострадавшего. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Штрафы.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Методическое и техническое обеспечение: плакаты; аптечка; шесты; рюкзак; веревки; лыжи.

Формы контроля: наблюдение, тестирование.

1.4. Планируемые результаты

К концу курса обучения учащиеся:

будут знать:

- первоначальные основы туризма;
- элементарные понятия об ориентировании на местности;
- сведения о родном крае, истории развития родного края;
- приобретение первичных навыков пользования топографической картой, с наиболее распространенными условными топографическими знаками, с устройством компаса, с основными и промежуточными сторонами горизонта;

будут уметь:

- соблюдать элементарные правила туризма при проведении походов, соревнований, тренировок;
- соблюдать гигиену туриста;
- выполнять элементы лыжного туризма;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты
- самостоятельно готовиться к походу;
- оказывать первую доврачебную помощь в некоторых ситуациях.
- владеть собой в трудных ситуациях, естественных препятствий;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- осуществлять самоконтроль, самостоятельность, активность и ответственность.

Личностные результаты. Учащихся будут проявлять: - ответственность за порученное дело, коммуникабельность, чувства коллективизма, уважительное отношение к личности другого человека; - морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие; - навыки взаимопомощи и взаимовыручки; - толерантность (умение исходить из интересов коллектива, подчиняться его требованиям и жить в соответствии с законами, принятыми в обществе).

Метапредметные результаты. У учащихся будут сформированы: - умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения; - умения понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом; - умения планировать свои действия на отдельных этапах туристской деятельности; - умение осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; - умение анализировать причины успеха/неуспеха; - умение включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; - умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению; - умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - умение осуществлять рефлекссию способов и условий действий, контроль и оценку процессов и результатов деятельности.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график(приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, «полоса препятствий» для практических занятий по спортивному туризму; специальное снаряжение и оборудование для занятия спортивным туризмом и альпинизмом, искусственный скалодром, имеющий все необходимое оборудование согласно требованиям техники безопасности, снаряжение скалолаза, бивуачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер.

2.2.2. Информационно-методическое обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);
- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);
- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).

Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>

2.2.3. Кадровое обеспечение: Лемешкин Евгений Игоревич, 11.10.1986 года рождения, образование высшее, окончил Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградская государственная академия физической культуры» и присуждена степень БАКАЛАВРА физической культуры по направлению «физическая культура», имеет первую квалификационную категорию (Приказ № 349 от 07.05.2019.), получил грант Губернатора Волгоградской области 2019 год.

2.3. Формы аттестации

Способы определения результативности

Основная форма определения результативности обучения – мониторинг качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме соревнований, тестов, викторин, УТП и т.д. Для учащихся предусмотрена сдача спортивных нормативов. В процессе всего образовательного периода отслеживаются все спортивные достижения (выполнение требований по присвоению классификационных разрядов, выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и ранга) каждого учащегося.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнование, поход. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

Критерии оценки результативности

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по спортивному туризму;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Учащемуся (по запросу) освоившему дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается справка об обучении утвержденного образца

руководителем Центра.

Итоговая аттестация проводится согласно Положению о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного учреждения молодежи и дополнительного образования

«Центр молодежи и дополнительного образования».

Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их дальнейшего развития, определить степень освоения программы и своевременно внести корректировку в образовательно-воспитательный процесс.

2.4. Оценочные материалы

Для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе используются Оценочные материалы (*Приложение 2*).

2.5. Методические материалы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. *Метод словесного описания упражнений.* Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. *Метод показа упражнений.* Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. *Метод целостного разучивания упражнений.* Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми упражнениями.

4. *Метод расчлененного разучивания.* Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. *Метод изменения условий обучения.* Этот метод подразумевает

создание специальных условий для выполнения упражнений.

б. *Игровой метод*. Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Приветствие. Сообщения задач занятия. Разминка, подготовка организма к предстоящей деятельности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. Это составляет, примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; обучение, совершенствование и закрепление технических и тактических умений и навыков, воспитание психологических качеств. Подводящие упражнения, отработка элементов, игра, на данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; релаксация, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

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

Соревнования – важная часть спортивной подготовки. На начальном этапе тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение положительной эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

На занятиях предусмотрено:

- использование наглядных материалов: плакатов, фотографий, ярких примеров из книг, жизни (запоминается то, что ярко, наглядно);
- чередование теоретических занятий с подвижными играми, связанными тематикой теоретического занятия (заинтересованность учащегося при помощи чередования теоретических занятий и игр);

- поощрение учащихся (доброе слово педагога, самостоятельные поощрительные поделки медали, наклейки, эмблемы, забавные рожицы «Лучший узловяз», «Лучший турист-походник» и т.д. являются одним из способов мотивации ребенка к деятельности);

- применение системно-деятельностного подхода «задачи с открытыми решениями», при котором ребенок не получает знания в готовом виде, а добывает их сам в процессе собственной деятельности.

2.6. Список литературы

Для педагога.

Основная литература:

- 1.Константинов Ю.С., А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения,2009.
- 2.Начальная подготовка альпинистов. Часть 1, 2. – 3-е изд., под ред. Захарова П.П., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
- 3.Спортивный туризм: туристское многоборье. –Издательство: Международный благотворительный фонд «Серебряный век»,2015.

Дополнительная литература:

- 1.Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2010.
- 2.Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль,2009.
- 3.Спортивный туризм: туристское многоборье. – Издательство: Международный благотворительный фонд «Серебряный век»,2015.

Для учащихся:

- 1.Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения,2005.
- 2.Ромашков Е.Г. Туристские походы выходного дня.
- 3.Сборник материалов, составленный на основе дневников, фотографий, рисунков участников туристских походов. «Самодетельный туризм глазами новичка», Ханты- Мансийск,2009.
- 4.Туризм и культурное наследие сибирского региона. Ханты-Мансийск,2011.

Для родителей:

- 1.Туризм и культурное наследие сибирского региона. -Ханты-Мансийск,2011.
- 2.РомашковЕ.Г.Туристские походы выходного дня.
- 3.КонстантиновЮ.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение. - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения,2005



Директор
МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Мороз

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» для детей 8-14 лет

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контр. процедур	Продолжительность каникул
1 год группа № 1	01.09.2020	31.05.2021	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12. 2020 г. 24-28.05. 2021 г.	01-8.01.2021
1 год группа № 2	01.09.2020	31.05.2021	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12. 2020 г. 24-28.05. 2021 г.	01-8.01.2021

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (Таблица №2), последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «спортивный туризм»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивный туризм»

Таблица № 12

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория)	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности;

психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки

Таблица № 13

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Таблица № 14

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 15

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория)		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка,		

дистанция - спелео		
Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

На этапе начальной подготовки.

1. *Бег 60 м.* Проводиться на беговой дорожке стадиона.
2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
3. *Прыжок в высоту с места.* Замер делается по вертикальной линейке. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. *Бег 1 км.* Проводится на беговой дорожке стадиона.
5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
6. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
7. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.
8. *Вис на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч.
9. *Челночный бег (3 x 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону

финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

10. *Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.* И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

11. *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.* И.п. – ноги вместе. Засчитывается касание пола пальцами.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

На тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 60 м.*
2. *Прыжок в длину с места.*
3. *Бег 1,5 км.*
4. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа.*
5. *Подтягивания на перекладине.*
6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине.*
7. *Челночный бег (3 x 10 м).*
8. *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 100 м.*
2. *Прыжок в длину с места.*
3. *Бег 2 км.*
4. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа.*
5. *Подтягивания на перекладине.*
6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине.*
7. *Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками.*
8. *Челночный бег (3 x 10 м).*
9. *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение

уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.