«Спортивный туризм на лыжных дистанциях»

Название: «Спортивный туризм на лыжных дистанциях» (модифицированная, многоуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровни программы: базовый (1–3 годы обучения), продвинутый (4–9 годы обучения)

Возраст обучающихся: 8–18

Срок реализации: 9 лет обучения, объём — 1692 часа (от 72 до 288 часов в год в зависимости от года обучения).

Подготовка обучающихся рассматривается как многолетний учебно-тренировочный процесс по дисциплине «дистанция-лыжная», ориентированный на высокие спортивные результаты и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Особенности организации

Организация: программа реализуется МБУ ДО «ЦЭКиТ» г. Зеленогорска; занятия — в учебном классе, зале ОФП, туристско-спортивном зале, на территории центра, тренировочном полигоне и на местности. Материальная база позволяет проводить дистанции с 1 по 5 классы сложности индивидуально, в связках и группами.

Адресат программы: дети и подростки 8–18 лет без медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом. На первый год принимаются все желающие; зачисление на старшие годы — по возрасту и при условии выполнения контрольных нормативов соответствующего года обучения. Группы смешанные (девочки и мальчики, девушки и юноши занимаются вместе).

Режим занятий: от 1 до 4 занятий в неделю по 2–3 академических часа (академический час — 45 минут, перерыв между теоретическими занятиями — не менее 10 минут); **Форма обучения:** очная.

Форма организации: групповая, с фронтальной, парной, малогрупповой и индивидуальной работой; формы проведения — учебные, комплексные и открытые занятия, соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика. Климатические условия могут служить основанием для корректировки программы.

Цель и задачи программы

Цель — развитие физических способностей обучающихся, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно-одарённых детей и создание им условий для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов.

Обучающие:

- познакомить и расширить знания в области спортивного туризма на лыжных дистанциях, способствовать освоению правил вида спорта и изучению истории спортивного туризма;
- обучить методам физического развития, технической и тактической подготовленности, укрепить здоровье занимающихся;
- подготовить спортсменов высокой квалификации соответственно возрасту и судей по спортивному туризму.

Развивающие:

- сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развивать навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- привлечь детей и подростков к систематическим занятиям спортивным туризмом на лыжных дистанциях.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества;
- обеспечить подготовку всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города и региона.

Содержание: 9 лет обучения

Разделы сквозные, с нарастанием объёма нагрузки и глубины освоения: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (с приоритетом специальной выносливости на старших годах), техническая подготовка (преодоление этапов лыжных дистанций 1–4 классов сложности), тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная аттестация .

1–2 годы: базовая ОФП, начальная техническая подготовка, преодоление этапов 1–2 классов, участие в городских соревнованиях. **3–4 годы:** этапы 2 класса, тактические действия в связках и группе, соревнования. **5–6 годы:** этапы 2–3 классов, рост объёма СФП, соревнования. **7 год:** этапы 3–4 классов. **8 год:** этапы 3–4 классов, доминирует СФП, начинаются организация дистанций и судейство соревнований 1–3 классов. **9 год:** этапы 4 класса, СФП, участие в соревнованиях всероссийского уровня, судейство и организация дистанций.

В программе заложены нормативы ОФП и СФП для перевода на следующий год обучения и методические рекомендации по всем видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, морально-волевой), включая планирование микроциклов предсоревновательного периода и психологическую подготовку спортсменов-туристов.

Чему научится ребёнок

Предметные результаты нарастают по годам: на 1–4 годах — знание основных групп узлов, правил прохождения этапов лыжных дистанций и мер безопасности, умение работать со снаряжением и преодолевать технические этапы 1–2 классов; на старших годах — преодоление этапов 3–4 классов, самостоятельная работа с документами по спортивному туризму, организация дистанций и судейство соревнований, участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней со стабильными результатами, динамика прироста показателей физического развития и функционального состояния организма, выполнение разрядных требований и включение в состав сборной края.

Метапредметные результаты: способность выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции, умение выстраивать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы, навыки планирования и самоконтроля учебно-тренировочного процесса, интеллектуальная подготовленность как условие эффективной соревновательной деятельности.

Личностные результаты: самостоятельность, решительность, целеустремлённость, умение владеть собой и сохранять эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, навык командной работы, потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений, готовность к профессиональному самоопределению в сферах, связанных с туристско-спортивной деятельностью.

Проверка результатов

Входной контроль — сентябрь: выявление имеющихся знаний, умений и навыков. **Промежуточная аттестация** — декабрь на всех годах обучения и май на 1–8 годах: сдача контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП (общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности); по результатам корректируется учебно-тренировочный план. **Итоговый контроль** — в конце 9-го года обучения, оценивает результативность подготовки за весь период.