

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения «Пилигрим»
г. Волгодонска

СОГЛАСОВАНО

на заседании

методического совета

Пр.№ 1 от 5.09.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБУДО «Пилигрим»

г. Волгодонска

В.Б.Платонов

Приказ № 66у от « 5 » 09 2023г

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»

дисциплина - дистанция – пешеходная, дистанция – пешеходная –
связка, дистанция – пешеходная - группа

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: многоуровневый

Целевая группа (возраст): от 10 до 18 лет

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) – 5 лет

Форма обучения: очная

Разработчик: тренер-преподаватель

Подгорная Лариса Валериевна

г. Волгодонск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1.Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	7
1.2.Цель и задачи программы.....	8
1.3.Содержание программы.....	9
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана.....	10
1.4.Планируемые результаты.....	13
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	14
2.1.Условия реализации программы.....	14
2.3.Формы аттестации.....	14
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	14
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.....	14
2.4.Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	16
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм.....	16
2.5.Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей.....	19
2.6.Рабочая программа воспитания.	19
Календарный план воспитательной работы.....	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1353 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»
16. Приказ министерства спорта РФ от 21 ноября 2022г. № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений нацтехнологического и культурного развития страны»).
18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках 9 федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности спортивного туризма, необходимостью создания

стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями , определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022г. № 1038.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивному туризму в МБУДО «Пилигрим» г. Волгодонска (далее – Центр) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Отличительные особенности программы.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа является разноуровневой и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивному туризму;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом.

Структура системы многолетней подготовки.

Целью многолетней подготовки туристов является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивному туризму в группе дисциплин дистанция. Занятия по программе рассчитаны на 8 лет работы с детьми и подростками с 10 и до 18 лет. Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту,

практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Содержание программы учитывает особенности подготовки занимающихся по спортивному туризму, в том числе:

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

В программе приведены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах многолетней спортивной подготовки по спортивному туризму, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития двигательных и психологических качеств, а также специальных способностей спортсменов.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном виде спорта, в том числе увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности, прикладной характер избранного вида спорта.

Адресат программы.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно -тренировочный этап (период спортивной специализации) – от 3 до 5 лет.

Срок обучения по программе - до 8 лет.

Основой для зачисления и перевода детей является нормативы общей и специальной физической подготовки по виду спорта «спортивный туризм», выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях. Группы формируются в соответствии с возрастом, спортивным разрядом. Состав группы постоянный.

На этапах начальной подготовки и учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц,

прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина – дистанция с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Режим занятий

Учебный год по спортивной программе состоит из 42 недели.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2 лет	От 3 до 5 лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	5-6	4-6	6-7
Общее количество часов в год	252	378	504	756

Объем и срок освоения программы.

Срок обучения по Программе установлен – 8 лет. Общее количество учебных (академических) часов за весь период обучения составляет 42 часа.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Центр имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала занимающимися: высоких показателей в общей и специальной физической подготовке, в выполнении спортивных разрядов, достижений в соревновательной деятельности.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по спортивному туризму – 10 лет, максимальный возраст – 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» осуществляется как в спортивном зале так и в природной среде.

Форма обучения очная.

Формы организации образовательного процесса : групповые.

Виды (формы) занятий: практические, в форме тренировок, лекционные.

Перечень форм подведения итогов

Промежуточная и итоговая аттестация.

1.2.Цель и задачи программы

Цель.

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.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- обучение основ техники вида спорта «спортивный туризм»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом «спортивный туризм»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи: развивающие (личностные):

- Развитие интеллектуальных способностей, логического мышления, способность принимать обоснованные решения и формулировать стратегии.
- Социализация и развитие личностных качеств: самостоятельность, ответственность и уверенность в себе.
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;

воспитательные (метапредметные)

- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивном туризме;

образовательные (предметные)

- подготовка инструкторов и судей по спортивному туризму;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Примерный учебный план тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Количество занятий в неделю	3-4	5-6	5-6	4-6	4-6	6-7	6-7	6-7
Теория и методика физической культуры	8	6	6	10	10	20	20	20
Физическая подготовка	144	173	173	188	188	280	280	280
Общая физическая подготовка	104	123	123	118	118	130	130	130

Специальная физическая подготовка	40	50	50	70	70	150	150	150
Избранный вид спорта, час	66	139	139	228	228	370	370	370
<i>Т.Б. и техника страховки</i>	20	30	30	24	24	26	26	26
Технико-тактическая подготовка	36	85	85	153	153	210	210	210
Психологическая подготовка	2	10	10	8	8	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	5	20	20	20
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	16	16	48	48	48
Участие в соревнованиях, час	4	8	8	16	16	36	36	36
<i>Итоговая и промежуточная</i>	4	6	6	6	6	18	18	18
Другие виды спорта и подвижные игры,	34	60	60	40	40	38	38	38
Самостоятельная работа обучающихся, спортивно-оздоровительные мероприятия	-	-	-	38	38	48	48	48
Всего часов	252	378	378	504	504	756	756	756

Содержание учебного плана

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет Центра может принять решение о принятии детей на конкурсной основе по их физическим показателям. Продолжительность этапа 3 года.

Основные задачи: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет.

Тренировочный этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);
- углубленной специализации (3 года обучения).

Основные задачи:

дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков избранного вида спорта и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися соответствующего разряда по спортивному туризму и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В предлагаемой программе изложен учебный материал для групп, тренирующихся на этапах: начальной подготовки и тренировочном.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Приём на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической

культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России. Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Центр обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;

- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Многолетняя подготовка юных туристов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

-этап начальной подготовки:

- **тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортивным туризмом;
- развитие необходимых спортсмену двигательных качеств: скорость, выносливость, ловкости, силы, координации, равновесия;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий спортивным туризмом;
- освоение правил техники безопасности; привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами спортивного туризма.
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;

- первичный отбор способных к занятиям спортивным туризмом. На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств. Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Тренировочный этап - этап спортивной специализации.

Основные задачи этапа начальной специализации 1-го, 2-го годов обучения:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в спортивном туризме;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в спортивном туризме;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные задачи этапа углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники работы с веревкой и специальным снаряжением, организации технических этапов;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

1.4. Планируемые результаты

1.1. На этапе начальной подготовки (НП -1, НП-2, НП-3).

Личностные результаты:

- развита мотивация к занятиям спортивным туризмом;
- развиты этические чувства: доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сформированы навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций;
- сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация работы на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

- сформирована мотивация для получения разряда и перевода на учебно-тренировочный этап;

Метапредметные результаты:

- изучены основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- приобретены навыки основ техники вида спорта «спортивный туризм»
- получены общие знания об антидопинговых правилах;
- повышен уровень физической подготовленности;
- получен навык понимания спортивной карты и пользования компасом;

Предметные результаты:

- получен начальный навык работы в связке и в группе;
- принято участие в соревнованиях муниципального уровня;
- получен уровень спортивной квалификации (выполнен разряд);
- выполнены контрольно-переводные нормативы.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (УТГ 1, УТГ 2, УТГ 3, УТГ 4, УТГ 5)

Личностные результаты:

- повышен уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- развиты этические чувства: доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сформированы навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций;
- сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация работы на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям

Метапредметные результаты:

- изучены правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- соблюдается режим учебно-тренировочного занятия;
- изучены методы саморегуляции и самоконтроля;
- приобретены общие теоретические знания о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- изучены антидопинговые правила;

Предметные результаты:

- соблюдаются антидопинговые правила;
- выполнены контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принято участие в официальных соревнованиях муниципального регионального уровня;
- повышен уровень спортивной квалификации.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

2.1.1 Группы начальной подготовки 3 года обучения, Приложение 1.

2.1.2 Учебно-тренировочной группы 3 года обучения, Приложение 2.

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое оснащение

1. ФОК МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска.

2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, Приложение 3.

2.2.2 Кадровое обеспечение, Приложение 4.

Реализовать программу может тренер-преподаватель имеющий среднее или высшее образование и опыт прохождения «дисциплины - дистанция пешеходная».

2.3 Методическое обеспечение

Занятия проводятся под руководством опытных тренеров, а также с участием экспертов и инструкторов по спортивному туризму. Они обладают не только профессиональными навыками, но и педагогическими качествами, что позволяет им эффективно организовывать занятия и тренировки для детей разного возраста и уровня подготовки.

2.4 Формы аттестации

2.4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, Приложение 4.

2.4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной специализации, Приложение 5.

2.5 Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации -СС)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	-	4	5

2.3 Рабочая программа воспитания.

2.4 Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса

Целью воспитательного процесса является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи воспитательного процесса

Задачей воспитательного процесса является воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов.

Планируемые результаты

Программа спортивного туризма помогает детям развивать самостоятельность, ответственность и уверенность в себе. Они учатся преодолевать трудности и препятствия, а также преодолевать свои личные ограничения и страхи, взаимодействовать в коллективе.

Приоритетные направления воспитания

Занятия спортивным туризмом дают детям возможность выстроить доверие друг к другу и к своим инструкторам.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и беседа за круглым столом, вахта памяти, викторина, соревнования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
14. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
15. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
20. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В. Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
21. Ермаков В. В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
22. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
23. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
24. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
25. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
26. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
27. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

30. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1991.
31. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
33. Лосев А. С. Журнал «О-вестник», 1991-1991.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
31. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
38. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
39. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
40. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. tmmoscow Федерация спортивного туризма России.
1. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.

Приложение 1

Календарный учебный график группы начальной подготовки 3 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Сроки (месяц)	Кол-во часов (всего)	Методы и формы проведения занятия. Контроль
1.	Теория и методика физической культуры				6	
1.2	Первая доврачебная помощь	2	2	октябрь	2	Лекция + практика
1.3	Регламент по виду спорта спортивный туризм	1	1	октябрь	1	лекция
1.4	Правила по виду спорта спортивный туризм	1 1 1	1 1 1	сентябрь ноябрь февраль	3	лекция
2.	Физическая подготовка				173	
2.1	Общая физическая подготовка				123	
2.1.1	ТБ в залах на местности, на соревнованиях	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	9	лекция
2.1.2	Выполнение упражнений для повышения ОФП и развития двигательных качеств спортсмена на данном этапе подготовки	1 1 1	3 3 3	Декабрь Январь Февраль	9	практика
2.1.3	общеразвивающие упражнения, способствующие улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной. Нервной систем	1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	18	практика
2.1.4	Легкая атлетика	8 8 8 8 8	8 8 8 8 8	Сентябрь Октябрь Март Апрель Май Июнь июль	40	практика
2.1.5	Плавание	1	1	январь	1	практика
2.1.6	Гимнастика	3 3 3 4	3 3 3 4	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь	37	практика

		4 4 4 3 3 3 3	4 4 4 3 3 3 3	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль		
2.1.7	Спортивные игры. упражнения с предметами. Ходьба и бег с тяжестями	3 2	3 2	Ноябрь декабрь	5	практика
2.1.8	Эстафеты с преодолением препятствий	1 1	2 2	Декабрь январь	4	практика
2.2	Специальная физическая подготовка				50	
2.2.1	Специальные упражнения для прохождения технических этапов (навесные переправы с разным наклоном, вертикальные подъёмы, скалодроми.т.д.)	2 2 2 2	4 4 4 2	Ноябрь Декабрь Январь Февраль	14	практика
2.2.2	Выполнение упражнений на выработку физических качеств, специфических для спортсменов в спортивном туризме: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на координацию и ловкость, развитие мышечной памяти.	1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	9	практика
2.2.3	Специальные упражнения на местности: преодоление навесной переправы, спуска и подъема, движение по параллельным перилам, переправа маятником, переправа по бревну.	2 2 2 2 2	2 2 2 4 2	Сентябрь Октябрь Март Апрель Май	12	практика
2.2.4	Личное прохождение дистанции.	2 2 2 1 1 1 1 2 2 2	2 2 2 1 1 1 2 2 2 2	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	15	практика
3.	Избранный вид спорта				139	
3.1	Т.Б. и техника страховки	2 2 2 3 3 3 3 2 2 2	2 2 2 3 2 3 2 2 2 2	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	30	Лекция и практика
3.2	Технико-тактическая			09.2016 - 07.2017	85	Практика

	подготовка					
3.2.1	Личная	4 4 4 4 4 4 4 4 6	4 4 4 4 4 4 4 4 6	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	38	Практика
3.2.2	В связках	2 2 3 4 4	2 2 3 4 4	Октябрь Ноябрь Январь Февраль Март	15	Практика
3.2.3	В группе	1 1 2 2 2	1 1 2 2 2	Февраль Март Апрель Май Июнь	8	Практика
3.3	Психологическая подготовка	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль	10	Лекция
3.4	Участие в соревнованиях, час	1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Май Июнь	8	практика
3.5	Итоговая и промежуточная аттестация	1 1	3 3	Декабрь Май	6	практика
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	4 6 6 6 6 4 4 6 6 6 6	4 6 6 6 6 4 4 6 6 6 6	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль	60	практика
	Всего часов				378	

Приложение 2

Календарный учебный график учебно-тренировочной группы 3 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Сроки (месяц)	Кол-во часов (всего)	Методы и формы проведения занятия. Контроль
1	Теория и методика физической культуры				20	
1.1	Медико-биологический контроль	1	2	сентябрь		лекция
1.2	Первая доврачебная помощь	1	2	октябрь		Лекция + практика
1.3	Регламент по виду спорта спортивный туризм	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 2	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май		лекция
1.4	Правила по виду спорта спортивный туризм	1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май		лекция
2	Физическая подготовка				280	
2.1	Общая физическая подготовка	43			130	
2.1.1	ТБ в залах на местности, на соревнованиях	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	9	лекция
2.1.2	Выполнение упражнений для повышения ОФП и развития двигательных качеств спортсмена на данном этапе подготовки	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	9	практика
2.1.3	общеразвивающие упражнения, способствующие улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной. Нервной систем	1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	9	практика

		1 1	1 1	Апрель Май		
2.1.4	Легкая атлетика	5 5 5 5	3 3 3 3	Сентябрь Октябрь Апрель Май	60	практика
2.1.5	Плавание	1	1	январь	1	практика
2.1.6	Гимнастика	1	1	февраль	2	практика
2.1.7	Спортивные игры. Упражнения с предметами. Ходьба и бег с тяжестями	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	5	практика
2.1.8	Занятия в зале атлетической гимнастики на тренажерах	2 2 2 2 2	3 3 3 3 3	Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	30	практика
2.1.9	Эстафеты с преодолением препятствий	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	5	практика
2.2	Специальная физическая подготовка				150	
2.2.1	Специальные упражнения для прохождения технических этапов (навесные переправы с разным наклоном, вертикальные подъёмы, скалодроми.т.д.)	2 2 3 2 2 2	3 3 4 3 3 2	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	40	практика
2.2.2	Выполнение упражнений на выработку физических качеств, специфических для спортсменов в спортивном туризме: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на координацию и ловкость, развитие мышечной памяти.	1 2 1 1 1 1 1 1 1	3 3 3 3 3 3 3 3 3	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	30	практика
2.2.3	Специальные упражнения на местности: преодоление навесной переправы, спуска и подъема, движение по параллельным перилам, переправа маятником, переправа по бревну.	3 3 3 2 2	3 3 3 3 3	Сентябрь Октябрь Март Апрель Май	40	практика
2.2.4	Личное прохождение дистанции.	2 2 2 2 1 1 1 1 1	3 3 3 3 3 3 3 3 3	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	40	практика
3	Избранный вид спорта, час				370	
3.1	Т.Б. и техника страховки	1 1 1 1	2 2 2 2	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь	26	Лекция и практика

		1 2 2 2 2	2 2 2 2 2	Январь Февраль Март Апрель Май		
3.2	Технико-тактическая подготовка			09.2016 - 05.2017	210	Практика
3.2.1	Личная	4 3 3 3 4 3 3 3 4	3 3 3 3 3 3 3 3 3	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	90	Практика
3.2.2	В связках	4 4 4 4	3 3 3 3	октябрь январь февраль март апрель	60	Практика
3.2.3	В группе	5 5 5 5	3 3 3 3	Сентябрь Ноябрь Декабрь Май	60	Практика
4	Психологическая подготовка	1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2	Октябрь Ноябрь Январь Февраль Апрель Май	12	Лекция
5	Инструкторская и судейская практика	1 1 1 1 1 1 1 2	2 2 2 2 2 2 2 2	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	20	Лекция и практика
6	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	1 2 2 2 2 2 2 1	3 3 3 3 3 3 3 3	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	48	практика
7	Участие в соревнованиях, час	1 1 2 1 1 1 1 2	3 3 3 3 3 3 3 3	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	36	практика
8	Итоговая и промежуточная аттестация, час	3 3	3 3	Декабрь Май	18	практика
9	Подвижные игры, час	1 1 2	3 3 3	Сентябрь Октябрь Ноябрь	38	практика

		1	3	Декабрь		
		2	3	Январь		
		1	3	Февраль		
		2	3	Март		
		1	2	Апрель		
		2	3	Май		
10	Самостоятельная работа обучающихся, спортивно-оздоровительные мероприятия	1	3	Сентябрь		практика
		2	3	Октябрь		
		2	3	Ноябрь		
		2	3	Декабрь		
		2	3	Январь	48	
		1	3	Февраль		
		2	3	Март		
		2	3	Апрель		
		2	3	Май		
	Всего часов				756	

Приложение 3

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки**

Для дисциплины «дистанция-пешеходная»		
Баул для транспортировки веревок	штук	2
Веревка вспомогательная (репшнур) 50 м.	штук	4
Веревка основная страховочная динамическая (50 м.)	штук	4
Веревка основная страховочная статическая (50 м.)	штук	4
Зажим для подъема по веревке	штук	12
Зацепы скалолазные с крепежными винтами	штук	12
Карабин автоматический, 2 lock, с муфтой	штук	48
Карабин альпинистский	штук	24
Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1: 5000)	штук	30
Петли страховочные	комплект	10
Компас жидкостный	штук	12
Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
Петли страховочные	комплект	12
Страховочная система (ленточная)	штук	12
Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
Трек для навесной переправы	штук	2
Устройство для спуска по веревке	штук	12

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60м (не более 12 с)	Бег 60м (не более 12,9с)
Скоростно-силовые качества	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 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Силовые качества	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 высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища 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 стрелки 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 (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
Спортивной специализации**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60м (не более 10,8 с)	Бег 60м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9,4с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1,5км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	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)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Календарный план воспитательной работы ГНП-3

№п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Беседа за круглым столом	Развитие коммуникативных способностей умения общаться	Рассказ «Как я провел лето»	Круглый стол	сентябрь	Подгорная Л.В.
2.	Викторина «Мой край родной»	Воспитание патриотизма, любви к родному краю	Флора. Фауна. География, этнография Ответы на вопросы	Викторина	октябрь	Подгорная Л.В.
3.	Новогодний каледоскоп	Объединение группы. Развитие коммуникативных способностей	Подвижные игры, Загадки	Театрализованное представление	декабрь	Подгорная Л.В.
4.	Соревнования	Воспитание патриотизма, коллективизма. Целеустремленности, психологической устойчивости	Участие в соревнованиях	Соревнования	В течение года	Подгорная Л.В.
5.	Встреча с защитниками Родины	Воспитание патриотизма	беседа	беседа	февраль	Подгорная Л.В.
6.	Вахта памяти	Воспитание патриотизма, любви к Родине	Конкурс стихов ко Дню Победы	концерт	май	Подгорная Л.В.

Календарный план воспитательной работы УТГ-3

№п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Судейство на соревнованиях	Изучение правил вида спорта	Участие в соревнованиях в качестве судьи соревнований по виду спорта СТ	Соревнования	В течение года	Подгорная Л.В.
2.	Учебно-тренировочное занятие	Формирование навыков наставничества, формирование склонности к педагогической работе	Составление конспекта занятия, проведение занятия в качестве помощника	Учебно-тренировочное занятие	В течение года	Подгорная Л.В.
3.	Беседа о здоровьесбережении	Формирование навыков правильного режима дня	Режим дня сна отдыха. Оптимальное питание. Восстановление после тренировки	беседа	октябрь	Подгорная Л.В.
4.	Соревнования	Воспитание патриотизма, коллективизма. Целеустремленности, психологической устойчивости	Соревнования для мальчиков	Соревнования	В течение года	Подгорная Л.В.
5.	Мастера спорта «Пилигрим»	Воспитание патриотизма	Встреча с бывшими воспитанниками, мастерами спорта	беседа	февраль	Подгорная Л.В.
6.	Организация мастер-классов для младших обучающихся	Развитие творческих навыков, формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов	Практическая подготовка	Мастер-класс	апрель	Подгорная Л.В.