

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Карелия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГБОУ ДО РК «РСШОР»
Протокол № 2 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»
№ 73-2/од от 01 июля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(Группа дисциплин “маршрут”, группа дисциплин “дистанция”)**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – от 2 до 3-х лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – от 4 до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этапа высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Разработчик:
Максимов Станислав Николаевич,
заведующий отделением спортивного туризма
ГБОУ ДО РК «РСШОР»

г. Петрозаводск, 2026 год

Оглавление

Пояснительная записка	4
I. Общие положения.....	10
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	11
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	19
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	20
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия	20
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия	21
2.3.2 Спортивные соревнования	22
2.3.3 Работа по индивидуальным планам	23
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	24
2.5. Календарный план воспитательной работы	28
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним...	30
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	32
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
III. Система контроля	37
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	37
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	40
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	41
3.3.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта “спортивный туризм”	41
3.3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта “спортивный туризм”	43
3.3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта “спортивный туризм”	46
3.3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта “спортивный туризм”	48
3.4. Методические указания по организации тестирования	50
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	51
4.1 Задачи	51

4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	55
4.2.1 Этап начальной подготовки	55
4.2.2 Учебно-тренировочный этап, этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	60
4.3 Психологическая подготовка.....	69
4.4 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	72
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	73
6.2. Кадровые условия реализации Программы	84
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	85

Пояснительная записка

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

Туризм, возникший и развивавшийся как объективная общественная потребность, постепенно утвердился в качестве одного из важных средств воспитания людей. В его развитии прослеживаются три этапа: образование предпосылок для организованных групповых (коллективных) походов и путешествий; утверждение походов как средства воспитания; становление и последующее развитие туризма как общественно-социального явления, успешно содействующего комплексному решению воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Развитие туризма в России как общественно-социального явления было постоянно подчинено интересам страны. Туризм способствовал выполнению важных общественно-политических функций на всех этапах развития Государства. Совершенствование форм и методов туристской работы было тесно связано с развитием физкультурного движения. Помимо формирования жизненно необходимых для человека умений и навыков, повышения его двигательной деятельности туристские мероприятия содействовали повышению общественной активности людей, воспитанию их в духе советского патриотизма и социалистического интернационализма.

Туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В то время в стране одна за другой стали появляться первые туристские организации: "Альпийский клуб" в Тбилиси (1877), "Предприятие для общественных путешествий во все страны света" в Петербурге (1885), "Крымский горный клуб" в Одессе (1890) с филиалами в Ялте и Севастополе (позднее - "Крымско-Кавказский горный клуб"), "Русский тюринг-клуб" (общество велосипедистов) в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, Киеве, Риге и др. В 1901 г. "тюринг-клуб" был преобразован в Российское общество туристов (РОТ), ставшее крупнейшим туристским объединением в стране - к 1914 г. в его рядах насчитывалось около 5 тыс. членов.

В 1949 году впервые учреждаются спортивные нормативы, которые были включены в Единую Всесоюзную классификацию. Самодеятельный туризм был признан как вид спорта.

Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки:

- *группа спортивных дисциплин «Маршрут»*, соревнования, которые состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- *группа спортивных дисциплин «Дистанция»* соревнования, которые состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

и одну отдельную спортивную дисциплину: - «Северная ходьба». В рамках данной программы не рассматривается.

Спортивный туризм, в зависимости от способа передвижения, объединяет следующие виды туризма:

- Водный (средства сплава - катамараны, рафты, байдарки, каяки и прочее);
- Горный (передвижение пешком в горах с использованием специального туристского снаряжения);
- Комбинированный (смена средств передвижения);
- Лыжный (для передвижения используются лыжи);
- На средствах передвижения (средства передвижения - автомобили, мотоциклы, велосипед, лошади и другие животные, используемые для верховой езды);
- Парусный (для передвижения используются маломерные парусные суда);
- Пешеходный (передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения);
- Спелео (прохождение пещер в природной среде).

Группа дисциплин «Маршруты»

№	I. Группа спортивных дисциплин «маршрут»	Код спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС
1	маршрут - водный (1-6 категория)	0840021811Я
2	маршрут - горный (1-6 категория)	0840031811Я
3	маршрут - комбинированный (1-6 категория)	0840081811Я
4	маршрут - лыжный (1-6 категория)	0840041811Я
5	маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория)	0840061811Я
6	маршрут - парусный (1-6 категория)	0840051811Я
7	маршрут - пешеходный (1-6 категория)	0840011811Я
8	маршрут - спелео (1-6 категория)	0840071811Я

Спортивные туристские маршруты классифицируются по видам туризма (спортивным дисциплинам, описанные выше) и по категориям сложности.

По сложности, делят на:

- некатегорийные (походы выходного дня, двух-трех дневные, степенные, многодневные);
- категорийные походы (1-6 категории сложности, в порядке увеличения сложности от 1 до 6 кс).

В каждом из видов туризма (спортивных дисциплинах), для каждой категории сложности маршрута установлены требования к набору препятствий и (или) факторов по категориям трудности и их количеству. Основными являются: Протяженность маршрута (км), Минимальный набор Определяющих препятствий, Продолжительность активной части (дни).

Соревнования в группе дисциплин «маршруты» проводится среди команд. Требования к участникам группы определен Правилами вида спорта.

Туристские маршруты каждой спортивной дисциплины имеют свои типичные препятствия и факторы, отражающие специфику вида туризма, но маршрут любого вида туризма может включать препятствия, характерные и для других видов туризма.

Продолжительность соревновательного действия туристской группы составляет период от выхода спортсменов группы на активную часть заявленного маршрута до финиша в установленной точке. В рамках общего срока соревнований каждая спортивная туристская группа вправе выбрать дату своего выезда на активную часть маршрута, даты прохождения маршрута и дату возвращения.

Туристские группы, участвующие в соревнованиях, могут проходить маршруты в различных географических районах на территории любой страны мира, если иное не оговорено в Положении.

Судейство соревнований - оценка судейской коллегией прохождения спортивными туристскими группами заявленных маршрутов и определение результатов соревнований организуется по итогам прохождения маршрутов участниками. Оценка проводится судьями-экспертами по единым таблицам начисления премиальных и штрафных баллов, по Совокупности показателей, характеризующих прохождение спортивного туристского маршрута, которая сведены к пяти основным показателям:

Сложность, Новизна, Безопасность, Напряженность, Полезность (информативность).

Группа дисциплин «Дистанции»

№	Группа спортивных дисциплин «дистанция»	Наименование спортивной дисциплины	Код спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС
1	дистанции – водные	дистанция - водная - каяк	0840151811Я
		дистанция - водная – байдарка	0840171811Я
		дистанция - водная - катамаран 2	0840181811Я
		дистанция - водная - катамаран 4	0840191811Я
		дистанция - водная - командная гонка	0840201811Я
2	дистанции – горные	дистанция - горная – группа	0840211811Я
		дистанция - горная – связка	0840101811Я
3	дистанция – комбинированная	дистанция – комбинированная	0840161811Я
4	дистанции – лыжные	дистанция - лыжная – группа	0840233811Я
		дистанция - лыжная – связка	0840223811Я
		дистанция – лыжная	0840113811Я
5	дистанции – на средствах передвижения	дистанция - на средствах передвижения – группа	0840281811Я
		дистанция - на средствах передвижения	0840141811Я
6	дистанция – парусная	дистанция – парусная	0840121811Я
7	дистанции – пешеходные	дистанция - пешеходная – группа	0840251811Я
		дистанция - пешеходная – связка	0840241811Я
		дистанция – пешеходная	0840091811Я
8	дистанции – спелео	дистанция - спелео – группа	0840271811Я
		дистанция - спелео – связка	0840261811Я
		дистанция – спелео	0840131811Я
9	Северная ходьба		0840291811Л

По степени сложности спортивно-туристские Дистанции делят на:

Дистанции 1 – 6 класса (в порядке увеличения сложности от 1 до 5 класса). Зависят от количества, трудности прохождения и разнообразия препятствий, насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически сложных элементов препятствий, требующих строго определённых специальных технических навыков у спортсмена для их прохождения.

Участниками спортивных соревнований, в классе дистанций, являются:

- спортсмены (личный зачет);
- связки, экипажи, группы, (два спортсмена и более);

«Группа» - участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические

приёмы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

«Связка» - одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Соревнование в спортивных дисциплинах с использованием плавательных средств (судов), содержащих в наименовании слова: «байдарка», «катамаран-2», «катамаран-4», означает, что участники (экипажи) соответствующих плавсредств, стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой на плавсредствах, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Соревнование в дисциплине «дистанция – водная – командная гонка» означает, что все плавательные средства (суда) участвующих экипажей стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми плавательными средствами (судами).

По протяженности Дистанции делятся на:

- короткая – дистанция минимальной протяженности, с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими техническими приёмами или заданиями;
- длинная – дистанция значительной протяженности, с прохождением технических этапов и, как правило, этапов ориентирования на местности.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности спортсмена, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, морально – волевых качеств, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и взаимодействию в команде, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Задачи соревнований по виду спорта «спортивный туризм»:

- отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;
- моделирование экстремальных ситуаций;
- пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;
- познание окружающего мира в доступных географических районах страны (мира).

Комплексность программы основывается на цикличности спортивно-туристской и туристско-краеведческой деятельности туристского коллектива (группы), предполагается концентрация усилий учебно-тренировочного процесса в четырех основных направлениях:

- физическое воспитание и образование средствами спортивного туризма;
- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской деятельности;
- социальная и личностная адаптация спортсменов через создание благоприятных условий для проявления инициативности, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности спортсменов в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению спортсменов через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской и туристско-краеведческой деятельности.

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивный туризм" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в группах дисциплин "дистанция" и группам дисциплин "маршрут" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм", утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. N 955 (далее - ФССП).

Программа разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

1.2. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «Спортивный туризм» в группе дисциплин «Маршруты», «Дистанции»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в туризме;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств, совершенствование специальной выносливости, психологической устойчивости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Целью Программы является разностороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Республики Карелия и Российской Федерации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; спортивные; образовательные; воспитательные;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «маршрут»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «дистанция»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"			
Этап начальной подготовки	2	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки (НП). Зачисляются желающие заниматься спортивным туризмом при наличии врачебного допуска, прошедшие предварительный отбор (сдача тестов в ГБОУ ДО РК «РСШОР» – нормативов для зачисления по ОФП и СФП согласно требованиям федерального стандарта по виду спорта «спортивный туризм»).

В группы начальной подготовки, для спортивных дисциплин «дистанция», «маршрут», могут быть зачислены лица в возрасте от 10 лет, а также лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. Наполняемость групп НП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В группы начальной подготовки, для спортивных дисциплин "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная", могут быть зачислены лица в возрасте от 8 лет, а также лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. Наполняемость групп НП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 2 года.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по ОФП и СФП, установленных в дополнительной образовательной программе, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

спорта «Спортивный туризм»), с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивный туризм";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивный туризм";
- освоение основ техники, стратегии и тактики на дистанциях и маршрутах по виду спорта «спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивный туризм».
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова "маршрут", "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная";

На этом этапе спортсменам необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации спортсменов в команде и предполагается формирование коллектива.

В течение двух лет спортсмены принимают участие в соревнованиях, могут выполнять нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция»), участвовать в походах выходного дня, 1-2-дневных походах и степенных походах.

Критериями успешности прохождения данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивным туризмом;
- достаточный уровень освоения технических основ по спортивному туризму.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) проводится в учебно-тренировочных группах (УТЭ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнившие 3,2,1 юношеский спортивный разряд, в том числе спортсмены, проходившие подготовку в других учреждениях, а также желающие, имеющие высокий уровень физической и технической подготовки, соответствующую зачислению на учебно-тренировочный этап, выполнившие нормативы по ФССП и имеющие необходимую спортивную квалификацию.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица в возрасте от 12 лет, а также лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. Выполнившие нормативы ОФП и СФП, имеющие необходимую спортивную квалификацию. Наполняемость групп УТЭ – 8 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В учебно-тренировочные группы, для спортивных дисциплин "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная", могут быть зачислены лица в возрасте от 10 лет, а также лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. Наполняемость групп УТЭ – 8 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на УТЭ – 5 лет.

На учебно-тренировочном этапе рассматриваются задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивный туризм";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивный туризм";
- освоение основ техники, стратегии и тактики на дистанциях и маршрутах по спортивному туризму;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий спортивным туризмом.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности

На учебно-тренировочном этапе предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность с совершенствованием начальных знаний и умений,

полученных на базовом и начальном этапах подготовки, формирование навыков успешного участия в спортивных соревнованиях по спортивному туризму. Углубляются тактико-технические знания, отрабатываются приемы и стандартные схемы прохождения технических этапов и категорированных туристских маршрутов. Особое внимание уделяется психологической подготовке в команде: межличностному общению, совместимости, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

На этом этапе предполагается выполнение спортсменами нормативов от 3-го до 1-го разрядов по спортивному туризму, участие в соревнованиях не ниже уровня субъекта РФ, участие в категорийных походах.

Критериями успешности прохождения данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов;
- оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях

Этап совершенствования спортивного мастерства проводится в группах спортивного совершенствования (ССМ). Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидат в мастера спорта в зависимости от возраста, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица в возрасте от 15 лет (для спортивных дисциплин "маршрут" с 16 лет) и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ССМ – до 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом и определяется решением тренерского совета в соответствии с локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- Сохранение здоровья спортсменов.

Предполагается дальнейшее расширение и углубление знаний, умений и навыков по туристско-спортивной специализации. На данном этапе совершенствуются тактико-технические знания, умения, необходимые для участия в туристских маршрутах и на дистанциях; отрабатываются приемы и навыки составления и анализа схем прохождения отдельных этапов и всей дистанции или маршрута; формируется коллектив единомышленников в реализации туристско-спортивных задач для достижения результата.

Основными критериями оценки занимающихся в ССМ является:

- уровень общей и специальной физической подготовленности, и функционального состояния организма обучающихся;
- динамика спортивных достижений;
- результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- включение в составы сборных команд;
- освоение теоретического раздела программы,
- участие в категорийных походах повышенной сложности (3-6 к.с.),
- руководство категорийными походами (с 18 лет).

Этап высшего спортивного мастерства проводится в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный норматив на звание «Мастер спорта России» в зависимости от возраста, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивный туризм";
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья спортсменов.

Основными критериями оценки занимающихся в ВСМ является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ,
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях,
- участие и руководство походами повышенных категорий сложности.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом.

При необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки производится решением Тренерского совета, на основании стажа занятий, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, соответствия спортивной квалификации (спортивные разряды и звания), а также заключения врача или медицинской комиссии.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз по результатам текущего учебного года на следующий Учебный год.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию («незачет»), могут продолжить обучение повторно, но не более одного раза в группе того же года обучения, или продолжить обучение в спортивно- оздоровительных группах (при наличии свободных мест).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. Объемы учебно - тренировочных процессов по виду спорта «спортивный туризм» по этапам подготовки представлены в Таблице 2 (с учетом приложения N 2 к ФССП)

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	УТЭ - 1	УТЭ - 2	УТЭ - 3	УТЭ - 4	УТЭ - 5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	12	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	520	624	624	624	832	1040

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Положительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2х часов;
- на учебно-тренировочном этапе - 3х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов, исходя из астрономического часа (60 минут).

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Форма индивидуального плана представлена в приложении №1.

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Основными формами обучения в ГБОУ ДО РК «РСШОР» являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико - восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

В качестве иных форм обучения в ГБОУ ДО РК «РСШОР» могут применяться:

- самоподготовка спортсменов по индивидуальным планам;
- утренняя специализированная гимнастика;
- теоретическое домашнее задание;
- подвижные спортивные игры;
- самоанализ результатов (ведение дневника спортсмена)
- спортивные лагеря и т.д.

Таблица № 3

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план ГБОУ ДО РК «РСШОР», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Карелия, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин).

2.3.2 Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций путем организации спортивного судейства с подведением итогов и оформлением протокола результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивный туризм";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по Спортивному туризму осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ГБОУ ДО РК «РСШОР», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Республики Карелия и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования классифицируются на:

- контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся: по результатам участия спортсменов оценивается уровень развития их физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГБОУ ДО РК «РСШОР» или иной организацией.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются сборная команда ГБОУ ДО РК «РСШОР» и сборная команда Республики Карелия. В отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, а также выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на дальнейшее успешное выступление в официальных соревнованиях более высокого уровня.
- основные (официальные) спортивные соревнования проводятся с целью

достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. Количество официальных соревнований планируется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм» по этапам подготовки представлен в Таблице № 4 (с учетом приложения N 4 к ФССП).

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для группы спортивных дисциплин «маршрут»						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	1	1	1	1
Основные	1	1	1	2	2	2
Для группы спортивных дисциплин «дистанция», "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"						
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

2.3.3 Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики Карелия по Спортивному туризму, которые направлены на совершенствование техники, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам со спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке

осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный календарный план (далее Учебный план) формируется согласно соотношениям объемов учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивный туризм», которые представлены в таблице №5 (на основе ФССП).

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		УТЭ (специализация)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для группы спортивных дисциплин «маршрут»						
Общая физическая подготовка (%)	36	31	28	20	14	10
Специальная физическая подготовка (%)	27	28	26	25	25	26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	2	3	4	5	6
Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	3	4	5	6
Техническая подготовка (%)	20	26	30	40	44	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	8	6	4	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	3	3	3	3	4	4
Для группы спортивных дисциплин «дистанция»						
Общая физическая подготовка (%)	50	47	42	30	28	26
Специальная физическая подготовка (%)	10	10	16	32	38	38
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	4	6	6	8	10
Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	4	4	6	10
Техническая подготовка (%)	27	30	23	18	8	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	4	6	7	8	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	3	3	3	3	4	4

Годовой учебный план по виду спорта «спортивный туризм» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составлен на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности ГБОУ ДО РК «РСШОР», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются ГБОУ ДО РК «РСШОР» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Примерные годовые учебно-тренировочные планы ГБОУ ДО РК «РСШОР» представлены в таблицах № 6-7

Примерный годовой учебно-тренировочный ГБОУ ДО РК «РСШОР» по виду спорта «спортивный туризм» в группе дисциплин «маршрут»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Таблица № 6	
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2-3	УТЭ 1-2	УТЭ 3	УТЭ 4-5		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3		4	4
		Наполняемость групп (чел)						
		12		8-10		8-10	8-10	4
1.	Общая физическая подготовка	84	97	146	125	125	116	104
2.	Специальная физическая подготовка	63	87	135	156	156	208	270
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	16	25	25	42	62
4.	Техническая подготовка	47	81	156	250	250	366	468
5.	Тактическая подготовка	9	9	10	12	6	8	10
6.	Теоретическая подготовка	7	9	10	6	6	8	10
7.	Психологическая подготовка	7	6	10	6	6	8	10
8.	Контрольные мероприятия	2	3	5	6	6	8	10
9.	Инструкторская практика	2	3	5	12	12	17	31
10.	Судейская практика	2	3	10	12	12	25	31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	10	6	12	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	6	6	17	21
Общее количество часов в год		234	312	520	624	624	832	1040

Примерный годовой учебно-тренировочный ГБОУ ДО РК «РСШОР» по виду спорта «спортивный туризм» в группе дисциплин «дистанция»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Таблица № 7	
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2-3	УТЭ 1-2	УТЭ 3	УТЭ 4-5		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3		4	4
		Наполняемость групп (чел)						
		12		8-10	8-10	8-10	4	1
1.	Общая физическая подготовка	117	147	218	187	187	233	270
2.	Специальная физическая подготовка	23	31	83	200	200	316	395
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	12	31	37	37	67	104
4.	Техническая подготовка	63	94	120	112	112	67	62
5.	Тактическая подготовка	5	6	10	19	19	25	21
6.	Теоретическая подготовка	5	3	10	12	12	17	21
7.	Психологическая подготовка	5	3	10	12	12	25	21
8.	Контрольные мероприятия	2	3	5	6	6	8	10
9.	Инструкторская практика	2	3	10	12	12	25	52
10.	Судейская практика	2	3	10	12	12	25	52
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6	6	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	6	6	17	21
Общее количество часов в год		234	312	520	624	624	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на УТС, групповые выходы в музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по биатлону, вечера, встречи с ведущими спортсменами, ветеранами спорта.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные обследования занимающихся в группах углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные этапы), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В таблице №9 указан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица №9

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Для УТЭ 1-5)		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных, досконально знающих правила вида спорта «спортивный туризм» начинающих судей и инструкторов по туризму. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров по виду спорта «спортивный туризм» и инструкторов по туризму в Карелии, появление в республике отделения спортивного туризма при ГБОУ ДО РК «РСШОР» является одной из предпосылок для подготовки новых кадров в данной области.

Одной из задач данной программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, а также самостоятельного изучения литературы и регламентов соревнований. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе соревнований. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в спортивных

соревнованиях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и присвоения квалификационной категории спортивного судьи.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание

положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы),

комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивный туризм";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивный туризм";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция";
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (1й юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция".

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивный туризм";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивный туризм";
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- укрепление здоровья.
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивный туризм";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- сохранение здоровья
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивный

туризм";

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция";
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта Российской Федерации), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивный туризм";
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- сохранение здоровья.
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция";

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица № 10

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

3.3.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на эта начальной подготовки по виду спорта “спортивный туризм

Таблица №11

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/деву шки	мальчики/юн оши	девочки/деву шки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			5	4	7	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	110	105
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количеств о раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количеств о раз	не менее		не менее	
			-	4	-	5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут", "дистанция"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"						
4.1.	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)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30,0	25,0	35,0	25,0
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

3.3.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта “спортивный туризм”

Таблица №12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	11,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
2.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			8,5	9,4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
3.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
5.1.	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)	количество раз	не менее	
			3	
5.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17

5.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35,0	25,0
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
6.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			20.00	-
6.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
6.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
6.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
6.5.	Плавание	м	не менее	
			50	
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная", "маршрут"				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

3.3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта “спортивный туризм”

Таблица №13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-

2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
2.8.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
4.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
4.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

3.3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта “спортивный туризм”

Таблица №14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188

2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
4.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
5. Нормативы Спец ФП для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

3.4. 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 каждый тест 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.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1 Задачи

На каждом этапе ставятся разные задачи спортивной подготовки соответственно уровню подготовленности спортсмена:

Этап начальной подготовки

Группы до года, НП-1; свыше года НП-2 НП-3

- укрепление здоровья, улучшение физического развития обучающихся;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортивным туризмом;
- развитие необходимых двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия, выносливости;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий спортивным туризмом;
- развитие навыков командного взаимодействия;
- освоение правил техники безопасности;
 - в группах НП-1, НП-2 НП-3 – привитие общих навыков соревновательной деятельности; начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами по виду спорта «спортивный туризм».

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники спортивного туризма. По окончании учебного года юные спортсмены должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к виду спорта «спортивный туризм». Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы до 2 лет: УТЭ -1, УТЭ-2

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники в спортивном туризме;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в спортивном туризме;
- совершенствование навыков и приемов командного взаимодействия;
- приобретение соревновательного опыта.

На первом и втором годах обучения в учебно-тренировочных группах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

Группы свыше 2 лет: УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники и тактики спортивного туризма;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной учебно-тренировочной и соревновательной выносливости;
- совершенствование навыков и приемов командного взаимодействия;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе преодоления препятствий на дистанции.

На третьем году подготовки увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Группы: ССМ, ВСС

- совершенствование индивидуальной техники;
- совершенствование навыков и приемов командного взаимодействия;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в виде спорта «спортивный туризм» совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях; участию и проведении маршрутов повышенной сложности.

По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс

наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), в походах повышенной сложности (4-6 категории сложности), что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация учебно-тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований (в том числе участие в маршрутах повышенной категории сложности) и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической подготовки и технической подготовки, тактической и интегральной подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок, подготовки к сложным походам.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов. А в этой связи при разработке планов схем годичных циклов следует руководствоваться рядом методических положений. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях как на маршрутах, так и в соревновательной деятельности.

4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.2.1 Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Таблица №15

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Инструктаж по технике безопасности.	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
История вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

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

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

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

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

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

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

Проведение однодневных и степенных походов. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу с учетом ТБ; приобретение навыков ориентирования по местным предметам и по топографической карте в масштабе от 1:50000 до 1:200000; организация ночлега в полевых условиях; обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов:

- упражнения для развития выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км.
- упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования, и др.;
- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах, тяга штанги, жим штанги и др.

Техническая подготовка

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Страховочное снаряжение и работа с ним. Знакомство с понятием «страховка и самостраховка». Организация страховки и самостраховки. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания верёвок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;
- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- схватывающие - симметричный (прусик), бахмана, австрийский (обмоточный).

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону по перилам, маятник, переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, траверс, подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа.

Тактическая подготовка

Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции 1 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа; траверс склона по перилам; прохождение блока этапов.

Специальные навыки

Отработка технических приёмов

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

Подготовка по спортивному ориентированию

Виды карт и их предназначения. Особенности карт по спортивному ориентированию. Инвентарь и устройства навигации. Правила ориентирования на местности. Работа с картой на местности. Техника безопасности при тренировках на незнакомой местности и соревнованиях.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности

парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов (КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Действия при потере ориентира.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочный этап (1 и 2 год обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация.

Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

4.2.2 Учебно-тренировочный этап, этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Таблица №16

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Инструктаж по технике безопасности.	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Инструктаж по технике безопасности.	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая	декабрь	Характеристика психологической подготовки.

подготовка		Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Антидопинг	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства		
Инструктаж по технике безопасности.	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Их роль и содержание спортивной деятельности		
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Антидопинг	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Общая физическая подготовка

Совершенствование способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

– *Упражнения на развития равновесия и координации движений.* Упражнение на полу. На гимнастическом бревне, скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по ним с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

– *Упражнения направленные на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа на животе с последующим расслаблением.

– *Упражнения на развитие силы.*

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты приседаний и прыжков на двух и одной ноге.

- *Упражнения, направленные на развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- *Упражнения, развивающие общую выносливость.* Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью и др.

- *Общая физическая подготовленность* - Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

Специальная физическая подготовка

В подготовке применяются специальные упражнения в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие способности преодолевать большие расстояния по сильно пересеченной местности:

- бег в кроссе, в марш-броске с небольшим грузом в рюкзаках;

- передвижения на лыжах с грузом в рюкзаках: тропление, спуски с поворотами, подъемы, траверсы, преодоление заросших участков;
- прыжки через препятствия с разбега и с места на местности: поваленные деревья, ручьи, траншеи, обрывы, ямы и т.д.;
- передвижения по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам;
- плавание через небольшие реки с течением;
- выполнение упражнений по туристской технике на быстроту с применением специального инвентаря: подъем по перилам, подъем по наклонной вверх переправе, вертикальный подъем с использованием зажимов, скалолазание и т.п.

Техническая подготовка

Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения) – 1- 2 класс дистанции.

Учебно-тренировочный этап (3-5 год обучения) – 3-4 класс дистанции.

Этап спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства – 4 - 5 класс дистанции.

Отработка навыков по технике прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил;
- навесная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх;

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

- подъем - траверс – спуск;
- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки;
- подъём по крутонаклонной переправе и вертикальный спуск

Техника транспортировки снаряжения через препятствия. Освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой. Освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор. Совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка (в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу.

Тактическая подготовка

Командная работа на дистанции (группа 4 и более человек). Работа на дистанции в связке (2 человека). Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции. Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции. Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок.

Тактика прохождения многодневных маршрутов.

Специальные навыки

Отработка технических приёмов

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования на дистанциях 3 класса и выше. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

Подготовка по спортивному ориентированию

Отработка технических элементов:

- определение азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;
- определение точки стояния. Простейшая топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров;
- выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования для преодоления препятствий на дистанциях 3 класса и выше. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочный этап (до 3 лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация.

Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла; подвижные игры, посещение бассейна, сауны. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа до 3 лет годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера. Ведение дневника самоконтроля. Планирование учебно-тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера. Ведение

дневника самоконтроля. Планирование учебно-тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

4.3 Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными

показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

4.4 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;
- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;
- не выпускать в лесную местность спортсменов без компаса, без часов, спичек, ёмкости с питьевой водой, не владеющих «аварийным азимутом», способов подачи сигналов бедствия и обустройством аварийного бивака.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему;
- в случае потери ориентировки и незнания места нахождения и вариантов выхода при потере ориентировки оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий:

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм", содержащим в своем наименовании слова "маршрут" (далее - "маршрут"), "дистанция" (далее - "дистанция"), основаны на особенностях вида спорта "спортивный туризм" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивный туризм", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивный туризм" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивный туризм" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм"

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Важное значение для успешного освоения Программы имеет материально-техническое обеспечение. Основным местом занятий по спортивному туризму является Республиканский спортивный комплекс «Курган» им. Ф. Терентьева с прилегающими лыжными трассами. Для обеспечения учебно-тренировочного процесса, при необходимости, заключаются договора по использованию

спортивных залов и площадок для проведения учебно-тренировочных занятий с общеобразовательными школами и другими образовательными учреждениями. При организации учебно-тренировочного процесса обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений с Учреждением являются:

- наличие спортивно-туристского комплекса;
- наличие лыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 01144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 03.012.2020 года, регистрационный № 61238).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки ([таблица №16](#));
- обеспечение спортивной экипировкой ([таблицы № 17,1; № 17,2](#));
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №16

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин "маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)", "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)", "маршрут - горный (1 - 6 категория)", "маршрут - водный (1 - 6 категория)", "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)", "маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)"			
1.		штук	12
2.		штук	12
3.		штук	12
4.		штук	4
5.		штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	1
7.	Мешок спальный	штук	12
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Палатка трехместная	штук	4
13.	Палатка двухместная	штук	4
14.	Пила	штук	2
15.		штук	2
16.		штук	4
17.		штук	4
18.		штук	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	1
20.	Секундомер электронный	штук	2
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Стенка гимнастическая	штук	1
23.	Тент (4 х 4 м) (6 х 4 м)	штук	2
24.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	штук	2
25.	Топор	штук	4
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
28.	Электромегатон	штук	1
Для спортивной дисциплины "маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)"			
29.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
30.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
31.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
32.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
33.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
34.	Закладка	комплект	2
35.	Карабин альпинистский	штук	24
36.	Крюк скальный	комплект	2
37.	Молоток скальный	штук	2
38.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
39.	Страховочная система	комплект	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штук	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)" "маршрут-горный (1-6 категория)"			
43.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	1
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
49.	Закладка	комплект	2
50.	Карабин альпинистский	штук	24
51.	Кошки альпинистские	пар	12
52.	Крюк скальный	комплект	2
53.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
54.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
55.	Ледовый инструмент	комплект	1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
56.	Ледоруб	штук	6
57.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
58.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
59.	Лыжные палки	пар	12
60.	Молоток скальный	штук	2
61.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
62.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
63.	Страховочная система	комплект	12
64.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
65.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
66.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
67.	Эспандер лыжника	штук	2
Для спортивной дисциплины "маршрут - водный (1 - 6 категория)"			
92.	Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
93.	Гермомешок (объем от 100 до 120 л)	штук	6
	Насос для средства сплава	штук	6
	Ремонтный комплект для средства сплава	комплект	2
94.	Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	2
95.	Средство сплава: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
Для спортивной дисциплины "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)"			
111.	Велосипедный багажник	штук	12
112.	Велосипед туристский с передним амортизатором	штук	12
113.	Насос для велосипедных колес	штук	2
114.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
115.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
116.	Запасная камера для велосипеда	штук	4

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - каяк", "дистанция - комбинированная", "дистанция - лыжная", "дистанция - на средствах передвижения", "дистанция - пешеходная", "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - горная - связка", "дистанция - лыжная - связка", "дистанция - пешеходная - связка", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка", "дистанция - горная - группа", "дистанция - лыжная - группа", "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - пешеходная - группа"			
131.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
132.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
	Ножной зажим для подъема по веревке	штук	12
134.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
135.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
136.	Лента оградительная	метр	200
137.	Мат гимнастический	штук	1
138.	Мяч баскетбольный	штук	1
139.	Мяч волейбольный	штук	1
140.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
141.	Мяч футбольный	штук	1
142.	Палка гимнастическая	штук	12
143.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
144.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
145.	Рулетка (10 м)	штук	1
146.	Рулетка (50 м)	штук	1
147.	Секундомер электронный	штук	2
148.	Система страховочная альпинистская	штук	12
149.	Скамейка гимнастическая	штук	2
150.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
151.	Стенка гимнастическая	штук	2
152.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
153.	Трек для переправы	штук	4
154.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
155.	Электромегафон	штук	1
156.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины "дистанция - пешеходная"			

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
157.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
158.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
159.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
160.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
161.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
162.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
163.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
164.	Карабин альпинистский	штук	24
165.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
166.	Компас жидкостный	штук	12
167.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
168.	Петли страховочные	комплект	12
169.	Страховочная система альпинистская	штук	12
170.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
171.	Трек для навесной переправы	штук	12
172.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин "дистанция - горная - группа", "дистанция - горная - связка"			
173.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	2
174.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
175.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
176.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
177.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
178.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
179.	Закладка	комплект	12
180.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
181.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
182.	Карабин альпинистский	штук	24
183.	Кошки альпинистские	пар	12
184.	Ледобур	штук	30
185.	Крюк скальный	комплект	8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
186.	Молоток скальный	штук	2
187.	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
188.	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15
189.	Петля страховочная	штук	42
190.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
191.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
192.	Трек для навесной переправы	штук	4
193.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины "дистанция - лыжная"			
194.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	2
195.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
196.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
197.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
198.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
199.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
200.	Закладка	комплект	12
201.	Карабин альпинистский	штук	32
202.	Компас жидкостный	штук	12
203.	Ледобур	комплект	12
204.	Крюк скальный	комплект	8
206.	Ножной зажим для подъема по веревке	штук	12
207.	Ледоруб	штук	12
209.	Лыжи беговые с палками и креплениями	комплект	12
	Утюг для нанесения парафинов, ускорителей	шт	1
210.	Смазка для лыж	комплект	3
	Станок для обработки лыж (стол с креплениями)	комплект	1
211.	Ботинки лыжные коньковые	штук	12
212.	Петли страховочные	комплект	42
213.	Страховочная система альпинистская	штук	12
214.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
215.	Трек для навесной переправы	штук	12
216.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - каяк", "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка"			
218.	Весло для средства сплава (например, для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
219.	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	4
	Насос для катамарана	штук	6
	Ремонтный комплект для катамарана	комплект	2
220.	Средство сплава (например, катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
221.	Вешки (ворота) для постановки дистанции "Слалом"	пар	15
	Карабины вспомогательные	штук	30
Для спортивных дисциплин "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"			
240.	Велосипед туристический с передним амортизатором	штук	12
241.	Насос для велосипедных колес	штук	2
242.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
244.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
245.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
246.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17.1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин "маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)", "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)", "маршрут - горный (1 - 6 категория)", "маршрут - водный (1 - 6 категория)", "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)", "маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)"			
1.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
2	Каска для водных видов спорта	штук	12
3	Жилет спасательный	штук	12
Для спортивной дисциплины "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)"			
1.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
	каска велосипедная	штук	12
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная", "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"			
1.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
	Каска велосипедная	штук	12
2.	Каска для водных видов спорта	штук	12
3.	Жилет спасательный	штук	12

Таблица № 17.2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед.изм-рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования (этап спортивного мастерства)		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	утепленный										
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающег ося	-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающег ося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)"											
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "маршрут - горный (1 - 6 категория)"											
12.	Очки солнцезащитные альпинистские	штук	на обучающ егося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)", "маршрут - горный (1 - 6 категория)"											
15.	Маска ветрозащитная	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "маршрут - водный (1 - 6 категория)"											
16.	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - каяк", "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка", "дистанция - парусная"											
19.	Гидрокостюм "мокрый" "Сухой"	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование», «лыжные гонки», «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

АИС “Мой спорт” - система для учета посещаемости, планирования тренировок, Использование облачных платформ _____ для проведения обучения и тестирования по судейству.

Платформа “OR GEO” - регистрация на соревнования, учет результатов соревнований.

Платформа “РУСАДА” - обучение антидопинговых правил, тестирование.

Перечень информационного обеспечения

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
2. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.
3. Григорьев В.Н. Водный туризм – М:Профиздат, 1990г
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979
5. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993
6. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.
7. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» –Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов

9. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004
12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005
14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт, 2010.
15. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография – Красноярск: СФУ, 2014
16. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М.: издательский центр «Академия», 2006 – 400с.
17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
18. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989
19. Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт,
20. Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986
21. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003
22. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009
23. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006
24. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015
25. Левашников А.А. Сам себе спасатель. // Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДО РК «РСШОР»
_____ Ж.В.Кульбачко
« ____ » _____ 20 __ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
подготовки спортсмена

_____ фамилия, имя, отчество _____ год рождения _____ звание, разряд
в годичном цикле **20__ г.** Вид спорта, дисциплина Спортивный туризм, Дистанция/маршрут _____

1. Планируемые спортивные результаты на _____ год					
Спортивный сезон, ранг, наименование и срок соревнований				Результат	Место
Зимний	Основной старт		план.		
			вып.		
Летний	Отбор		план.		
			вып.		
	Главный старт		план.		
			вып.		
2. Основная соревновательная деятельность					
№	Дата	Планируемые соревнования	Вид	Результат	Место
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					

Личный тренер _____ Дата составления « ____ » _____ 20 __ г.
Подпись _____ расшифровка подписи _____

Для групп УТЭ 3-5; дисциплина: дистанции/маршрут

Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						Всего за	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						Всего за период	Всего
							период							за год	
Месяцы	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь		ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель		
Количество тренировок							0							0	0
Количество часов							0							0	0
Бег слабой и средней интенсивности, шаговая имитация (100-150 уд. мин.) (км)							0							0	0
Бег сильной интенсивности, прыжковая имитация (151-200 уд. мин.) (км)							0							0	0
Теория, тактико-техническая подготовка (час.)							0							0	0
Всего бега, имитации (км)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Лыжи слабой и средней интенсивности (100-150 уд. мин.) (км)							0							0	0
Лыжи сильной интенсивности (151-200 уд. мин.) (км)							0							0	0
Всего лыжной подготовки (км)							0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего циклической нагрузки	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Месяцы	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь		ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель		
Общая физическая подготовка (час.)							0							0	0
Специальная физическая подготовка (час)							0							0	0
Техническая подготовка (час.)							0							0	0
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)							0							0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)							0							0	0
Участие в спортивных соревнованиях, нструкторско-судейская практика (час.)							0							0	0
ИТОГО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Спортсмен _____

Тренер _____