

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 г. № 1038 (далее – ФССП);

Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10. 2015 г. № 999», от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», от 22.12.2022 г. № 1353 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Спортивный туризм» с учетом совокупности дисциплин: «дистанция - пешеходная», «дистанция - пешеходная – связка», «дистанция - пешеходная – группа», минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Основными целями реализации Программы являются:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по виду спорта «Спортивный туризм».

Программой решаются задачи организации, планирования, проведения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях в группе спортивных дисциплин «Дистанция пешеходная» вида спорта «Спортивный туризм».

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

В основе Спортивного туризма в группе дисциплин «Дистанция» лежат соревнования на дистанциях, включающих преодоление естественных препятствий в

природной среде или искусственных препятствий на дистанциях, оборудованных в помещениях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных особенностей;
- спортивной квалификации;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- результатов выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится в соответствии с нормативами их численного состава, возраста обучающихся, а также по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов и участия в спортивных соревнованиях в соответствии с таблицей № 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)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) по ФССП	Наполняемость групп (человек) по ФССП		
			минимальная	оптимальная	максимальная
Для спортивной дисциплины «дистанция»					
Этап начальной подготовки	3	10	12	14	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	12	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	8	13
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	4	8

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, возраста, задач учебно-тренировочного периода, индивидуальных особенностей обучающегося. При планировании объёмов нагрузки учитывается:

биологические колебания функционального состояния;
направленность тренировочной нагрузки;
интенсивность тренировочной нагрузки;
текущее физиологическое состояние обучающегося;
индивидуальные темпы биологического развития.

4. Объем в учебных часах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» с учетом этапа и периода подготовки указан в таблице 2.

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «дистанция»						
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

5. Основные формы обучения, применяющиеся при реализации программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

групповые учебно-тренировочные занятия;
индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка)
смешанные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам в составе учебно-тренировочной группы)
теоретические занятия;
тестирование и контроль;
медико-восстановительные мероприятия;
Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом спортивных дисциплин вида спорта спортивный туризм, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися и включает в себя как учебно-тренировочные занятия с тренером-преподавателем, так и самостоятельную работу. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Теоретические занятия проводятся в составе учебно-тренировочной группы и направлены на освоение теоретического материала, включающего первоначальные знания в области анатомии, физиологии, общие основы теории и методики спорта, правил личной гигиены, избранный вид спорта (правила соревнований), вопросы тактической подготовки, аналитические аспекты.

Тестирование и контроль представляет собой проведение промежуточной аттестации обучающихся, включающее прием контрольно-переводных нормативов по физической подготовке и проверку освоения теоретического материала. Перевод обучающегося на следующий этап (год обучения) осуществляется по результатам промежуточной аттестации.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия решают следующие задачи:

- обеспечение круглогодичности спортивной подготовки;
- подготовка к официальным спортивным соревнованиям различного уровня;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- проведение мероприятий комплексного медицинского обследования;
- восстановление после повышенных физических нагрузок.

Учебно-тренировочные мероприятия, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Перечень видов учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

5.3. Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом целей и задач определенного этапа и года спортивной подготовки. Обучающиеся направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения на календарный год, составленного с учетом Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта России по спортивному туризму на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий министерства спорта Ставропольского края по спортивному туризму на текущий год, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя по спортивному туризму на текущий год.

Показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Спортивный туризм» представлены в таблице 4.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	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		
Для спортивной дисциплины «дистанция»						
Контрольные	2	3	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

Контрольные соревнования. Результаты этих соревнований служат основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена. Контрольные соревнования, как правило, завершают отдельные этапы и периоды подготовки. В них оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. В отборочных соревнованиях ставится задача

показать результат (результаты) позволяющий попасть в состав сборной команды для участия в основных (главных) соревнованиях и выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные (главные) соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена. Такой целью может быть: завоевание титула, занятие высокого места на соревнованиях высокого ранга, показ спортсменом результата позволяющего набрать рейтинговые очки, улучшающие его положение в рейтинге сильнейших спортсменов, выполнение требований и нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. В кульминационных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивный туризм;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивный туризм;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора (при необходимости);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

б. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. В каникулярный период планируются учебно-тренировочные мероприятия в условиях летнего оздоровительного лагеря и самостоятельная подготовка.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

В приложении № 1 представлен годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 1

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		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			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	12	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12-16		8-15		4-13		1-10
		1.	Общая физическая подготовка	150	153	207	218	224
2.	Специальная физическая подготовка	33	34	66	181	291	370	
3.	Спортивные соревнования	6	6	7	20	33	40	
4.	Техническая подготовка	78	80	83	114	131	135	
5.	Тактическая подготовка	8	6	9	17	22	21	
6.	Теоретическая подготовка	8	6	9	17	22	21	
7.	Психологическая подготовка	8	6	9	17	22	21	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	7	34	
9.	Инструкторская практика	6	6	7	11	33	40	

10.	Судейская практика	6	6	7	11	33	40
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	7	34
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	7	34
Общее количество часов в год		312	312	416	624	832	1040

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» представлен в приложении № 2.

Календарный план воспитательной работы

Приложение № 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Этап начальной подготовки			
1.1.	Здоровьесбережение	Инструктажи: - правила поведения в Учреждении - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт; - противопожарный инструктаж	в начале учебного года
		Участие в физкультурном мероприятии «День здоровья»	апрель
		Мероприятия закаливания, формирование навыков правильного режима дня, режима питания, сна и отдыха.	Июнь, июль в период летнего оздоровительного лагеря
		Участие в физкультурном мероприятии «Спорт против наркотиков»	июль
		Участие в массовом мероприятии, посвященном дню физкультурника	2-я суббота августа
		Участие в физкультурном мероприятии «День ходьбы»	октябрь
1.2.	Формирование спортивной мотивации	организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов тематическое занятие, направленное на честный спорт	Декабрь декабрь
1.3.	Патриотическое воспитание	Тематическое занятие «История освобождения Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков»	Январь
		Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества»	Февраль
		Участие в акции «Бессмертный полк»	9 мая
		Участие в мероприятии, посвященном Дню России	12 июня
		Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага	Август
		Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края	Сентябрь
		Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства	Ноябрь
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
2.1.	Профорientационная работа судейская	Тематическое занятие «Спортивный судья» формирование уважительного отношения к	Группы УТГ-1

	практика	решениям спортивных судей; Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи	Группы УТГ-1 на школьных мероприятиях март
		Участие в судействе соревнований в качестве судьи по спорту	Группы УТГ-2 на школьных мероприятиях март
		Участие в судействе в качестве помощника судьи	Группы УТГ-3 На городских соревнованиях
		Участие в судействе в качестве судьи по спорту	Группы УТГ-4 на городских соревнованиях
		Участие в судействе в качестве судьи помощника судьи спорту	Группы УТГ-5 на краевых соревнованиях
2.2.	Профориентационная работа инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В соответствии с УТ планом
2.3.	Поддержание высокого уровня спортивной мотивации	организация тематических встреч со спортсменами, добившимися высоких спортивных результатов	декабрь
2.4.	Патриотическое воспитание	Тематическое занятие на тему «Битва за Сталинград»	февраль
		Спортивное мероприятие, посвященное «Дню Защитника Отечества»	Февраль
		Участие в акции «Бессмертный полк»	9 мая
		Участие в мероприятии, посвященном Дню России	12 июня
		Участие в патриотическом мероприятии, посвященном Дню флага	Август
		Участие в физкультурном мероприятии, посвященном Дню города и края	Сентябрь
		Участие в мероприятии, посвященном Дню народного Единства	ноябрь
		Тематическое занятие «Своих на бросаем»	декабрь
		Тематическое занятие «Наша Родина»	декабрь
2.5.	Здоровьесбережение	Инструктажи: - правила поведения в Учреждении - по безопасности дорожного движения - при проведении учебно-тренировочных занятий; - при посадке в транспорт;	В начале учебного года

		- противопожарный инструктаж	
		Инструктаж по правилам поведения при организованной перевозке групп на транспорте	Перед выездом на соревнования
		Мероприятия закаливания, правильного режима сна, отдыха, питания	Июнь, июль, во время организации лагеря
3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
3.1.	Патриотическое воспитание	Участие в поздравлении ветеранов: Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества Участие в акции «Бессмертный полк» участие в организации патриотических спортивных мероприятий, посвященных знаменательным датам: День России День Победы День Российского флага День города	февраль февраль 9 мая июнь май август сентябрь
4.1.	Развитие творческого мышления Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинар «Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов»; Семинар «Толерантность, взаимоуважение и спортивное поведение»»	октябрь октябрь
4.2	Профориентационная деятельность (судейская практика)	Участие в организации школьных, городских и краевых соревнований. Выполнение обязанностей спортивного судьи.	В соответствии с КП Учреждения
4.3.	Профориентационная деятельность (инструкторская практика)	Формирование склонности к педагогической работе: - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - Самостоятельное проведение части УТЗ	На регулярной основе
4.4.	Здоровьесбережение	Участие в организации и проведении физкультурных оздоровительных мероприятий	В соответствии с КП Учреждения

Реализация календарного плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» осуществляется на всех этапах спортивной подготовки с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает

воспитательное воздействие, как на весь коллектив учебно-тренировочной группы, так и на отдельно взятую личность обучающегося. Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи воспитательной работы:

- профорIENTATIONная направленность;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- формирование у обучающихся понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- обучение обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развитие познавательного интереса, творческой способности обучающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей;
- организация работы по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся;
- развитие ключевых компетенций личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

8. Основная цель включения в программу антидопинговых мероприятий – борьба с допингом в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, изучение антидопинговых нормативных документов:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися возможностей для роста спортивных результатов, которые дают общепринятые средства спортивной подготовки, в том числе психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

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
Этап начальной подготовки	1. Физкультурное мероприятия «Веселые старты» по теме «честная игра» Цель: • ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу” равенство и справедливость;	1-й год обучения, УТГ-1 декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие по теме «Ценности спорта. Честная игра»	2-й год обучения УТГ НП-2 январь	Подготовить теоретический материал с использованием ресурсов РУСАДА
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2-й год обучения УТГ НП-2 сентябрь, декабрь	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	3-й год обучения УТГ НП-3 февраль	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	3-й год обучения УТГ – 3 февраль	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на школьных спортивных мероприятиях.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	февраль	В первую очередь ответственный за антидопинговое обеспечение проводит семинар с тренерами-преподавателями. Далее тренеры-преподаватели проводят семинар с обучающимися
	4. Родительское собрание	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары на тему - виды нарушений антидопинговых правил; - процедура допинг-контроля; - подача запроса на ТИ - Система АДАМС	1 раз в год	Провести контрольное тестирование

9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. На инструкторской практике приобретаются необходимые теоретические знания, которые далее применяются на практических учебно-тренировочных занятиях.

План инструкторской практики

Таблица 5

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1. Этап начальной подготовки		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения учебно-тренировочного процесса	в течение года
1.2.	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	
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1	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
2.2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	
3. Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.1.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	в течение года
3.2.	Проведение подготовительной и заключительной частей занятий, Выполнение функций второго тренера на учебно-тренировочном занятии	в течение года
3.3.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
4. Этап высшего спортивного мастерства		
4.1.	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5

		г. Ставрополя
4.2.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий	в течение года
4.3.	Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах	

Занятия, включающие освоение инструкторской практики проводятся в форме теоретических занятий (бесед, семинаров, изучения специальной литературы), практических занятий и самостоятельной подготовки.

Судейская практика осуществляется для решения следующих задач:

- подготовка кадрового потенциала для организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, муниципального образования;
- задачи профориентационной направленности.

План судейской практики

Таблица 6

№ п/п	Содержание	Сроки исполнения
1. Этап начальной подготовки		
1.1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	в течение года
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.1.	Участие в организации спортивных соревнований 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 участия в организации и проведении 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
2.2.	Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3. Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.1.	Участие в организации и проведении соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя
3.2.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	
4. Этап высшего спортивного мастерства		
4.1.	Участие в организации и проведении соревнований муниципального уровня	согласно календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе официальных соревнований по спортивному туризму и не достигшим возраста 16 лет, может быть присвоена судейская категория «Юный спортивный судья».

Судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Показатели и объемы инструкторско-судейской деятельности

Таблица № 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	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		
Инструкторская практика	-	1	3	5	10	10
Судейская практика	-	-	3	3	не менее 1 раза в год	не менее 2 раз в год

10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия осуществляются в ходе учебно-тренировочного процесса. Их целью является проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля и восстановления. Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на различных этапах спортивной подготовки приведен в таблице 8.

Таблица 8.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спортивного туризма, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в <u>соревнованиях и свободный</u> от спаррингов день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «дистанция»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «дистанция».

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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;

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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с первого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

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;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 9 - № 18:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,6
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	6.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	3
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по	количество	не менее	

	часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	раз	2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			30	25
2.4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.2	6.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	155
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	4
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	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	
			2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	16
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			32	25
2.4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,3
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,1	6.30
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 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «дистанция»				
1.8.	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	
1.9.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
1.10.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35	25
1.11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	

			8,2	9,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Для спортивной дисциплины «дистанция»				
первого года		«третий юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,1	9,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			168	151
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	13
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Для спортивной дисциплины «дистанция»	
второй год	«второй юношеский спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,0	9,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			176	157
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	13
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Для спортивных дисциплины «дистанция»				
до трех лет		«первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2

1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.9	8.1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			184	169
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
Для спортивных дисциплины «дистанция»				
четвертый год		«третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив пятого года	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7.8	8.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			198	173
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	17
1.9.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			19	14

2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Для спортивной дисциплины «дистанция»	
пятый год	«второй спортивный разряд»

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 № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
11.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			11,1	11.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	18
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1. Для спортивной дисциплины: «дистанция»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			25	20
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0

1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			11,1	11,3
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			11,3	14,3
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
3.1. Для спортивных дисциплин: «дистанция»				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»

14. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к учебно-тренировочным занятиям. Значительное внимание уделяется развитию таких качеств, как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение учебно-тренировочных занятий с предельными физическими и психическими нагрузками недопустимо.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

14.1. *Общая физическая подготовка (ОФП)* - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

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 (ОРУ) относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений: строевые упражнения, ходьба, ходьба с заданием, бег, бег с заданием, ОРУ без предмета, ОРУ с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), ОРУ на снарядах

(гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), ОРУ с использованием тренажерных устройств и технических средств, а также различные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным их других видов спорта. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения для развития быстроты.

Выделяют два вида быстроты: быстрота двигательных реакций, быстрота движений.

Быстрота реакции улучшается с помощью различных скоростных упражнений, бега (бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов, бег на месте с максимальной частотой движений в течение 4-5 сек, бег со сменой направления), прыжков (скакалка, выполнение максимального количества прыжков за определенное время) а также комплекса динамической гимнастики или фитнеса, спортивные и подвижные игры. Широко используются упражнения в облегченных условиях, например, бег под горку (уклон). Реакция на различный раздражитель, свисток, хлопок, упавший мяч, световые раздражители, музыку и так далее.

Воспитание быстроты движений достигается следующими упражнениями: бег на скорость (30,60м), челночный бег (3*10м), выполнение упражнений с элементами спортивных игр, игрового характера, различных прыжков.

Применяется повторный, соревновательный расчлененный и сенсорный методы.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);

выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;

всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу;

стретчинг.

Упражнения для развития координации.

медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами;

прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90-180- 360 градусов с закрытыми глазами;

прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков;

кувырки вперёд, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды;

выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами;

стойки на голове, руках;

ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» ... и т.д.;

упражнения на перекладине: подъём переворотом, выход силой на левую

и

правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.

Упражнения для развития силы.

упражнения с собственным весом (подтягивания в висе, сгибание разгибание рук в упоре, приседания на двух, на одной ноге);

упражнения с противовесом партнёра (приседания с упором в плечи партнера, борцовские перекаты, сгибание разгибание рук в упоре лежа с весом партнера);

упражнения с отягощениями (на тренажерах, с использованием набивных мячей, передачи от груди из-за головы с боку, лежа от груди, сидя боком к партнеру передача набивного мяча, упражнения с набивными мешками, выпады, приседания, бурпи);

упражнения с эспандерами (имитация движения рук при беге на лыжах, сгибание разгибание рук за головой, разводка рук стоя на эспандере концы эспандера в руках, упр. на бицепс);

упражнения с сопротивлением окружающей среды (бег в гору, бег по песку, глубокому снегу, в воде).

Упражнения для развития выносливости.

бег равномерный (кросс от 1 до 5 км);

бег на лыжах (от 3 до 10 км);

катание на коньках и велосипеде;

плавание (в том числе плавание на открытой воде);

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

14.2. *Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в спортивном туризме.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

соответствие временного интервала работы.

Упражнения для развития специальной выносливости.

бег с интервалом времени соответствующем интервалу в соревновательной деятельности (от 3 до 20 мин);

бег переменным методом;

гребля на бортике бассейна с различными видами весел (утяжеленное, облегченное);

гребля на гребном тренажере;

бег по пересеченной местности (с заданием).

Упражнения для развития силовой выносливости.

жим лежа с легким весом (время, как время на короткой дистанции);

тяга штанги к груди (время, как время на короткой дистанции);

круговая тренировка с легкими весами.

14.3. *Спортивные соревнования* - это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются чрезвычайно благоприятные условия для воспитательной работы с обучающимися в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплины, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт.

Спортивные соревнования являются важной формой учебно-спортивной работы, продолжением учебно-тренировочного процесса.

Во время соревнования осуществляется совершенствование общей физической и специальной спортивно-технической подготовленности обучающихся, совершенствование их техники и тактики. В то же время соревнования - наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы и педагогического мастерства тренеров-преподавателей.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные.

В системе физического воспитания обучающихся спортивные соревнования играют значительную роль

Соревнования способствуют обмену передовым опытом тренеров-преподавателей и самих обучающихся, распространению наиболее совершенных методов тренировки. Они являются средством агитации и пропаганды спорта среди обучающихся.

Педагогическое значение спортивных соревнований заключается в том, что они приучают спортсменов применять приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий двигательные навыки и умения в сложной и постоянно меняющейся обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Основными задачами любых соревнований являются:

содействие воспитанию спортсменов;

демонстрация социально ценных качеств личности (мужества, смелости, уважения к партнерам и противникам);

совершенствование двигательных способностей.

Участие в соревнованиях позволяет в значительной мере мобилизовать физические и функциональные возможности спортсмена. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время учебно-тренировочных занятий оказывается непосильной.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени физической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, рекорд, контрольная, тренировочная, тактическая, приучение к условиям соревнований.

Участие в состязаниях с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знания и опыт.

Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности обучающихся и их мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества. Вот почему отличительной чертой современной методики тренировки является значительное увеличение числа соревнований в году, что, естественно, удлиняет соревновательный период.

К главным состязаниям спортсмен стремится достигнуть высшей спортивной формы, подходя к этому через серию менее ответственных соревнований. Вхождение в спортивную форму во многом зависит от количества и характера этих соревнований.

С приближением главных соревнований непременно должна возрастать острота спортивных встреч, но обязательно следует чередовать более напряженные соревнования с менее трудными.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней подготовкой, в которой предусматривается и подготовка к соревнованиям. Она осуществляется постоянно в процессе годичного цикла подготовки. Наряду с этим, необходима специальная, в том числе и психологическая подготовка. Наибольшее значение имеет приучение к условиям соревнований

– тренировки, моделирующие соревновательные условия. Необходимо также подготовить обучающихся к возможным отклонениям от моделируемых условий, к неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям, тем самым повышается психологическая устойчивость. Соревновательная подготовка является одновременно и средством и методом форсированной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

14.4. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

овладение терминологией в спортивном туризме;

овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на учебно-тренировочном занятии;

самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях);

развитие способности к анализу и самоанализу выполнения упражнений, технических приемов, исправлению ошибок;

формирование умения составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения разминки (под наблюдением тренера) в группе;

проведение разминки, разучивание отдельных элементов техники (в роли помощника тренера);

оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты;

подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс;

изучение основных правил соревнований и обязанностей судей;

привитие навыков судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований;

ведение протоколов на соревнованиях Учреждения.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

умение подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя;

умение правильно демонстрировать технические приемы, анализировать выполнение другими, исправлять ошибки;

помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочного занятия в младших возрастных группах;

проведение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа первого и второго года обучения;

умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем план индивидуальной подготовки;

умение самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия;

выполнение обязанностей судьи, секретаря, начальника и помощника начальника дистанции на школьных и муниципальных соревнованиях по спортивному туризму;

разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов, составление положения о соревнованиях;

выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.

14.5. Техническая подготовка

Техническая подготовка как часть специальной подготовки включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, подготовку по технике страховки, подготовку по технике бивачных работ, подготовку по технике спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности, освоение техники вязания веревочных узлов различного назначения.

Техническая подготовка является основой подготовки туристов спортсменов и дифференцируется по видам туризма.

Техническая подготовка включает в себя и теорию и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической подготовкой и подготовкой по безопасности, однако, сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма.

В подготовке начинающих спортсменов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации объемные нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая часть этих нагрузок реализуется в условиях сложных туристских походов.

В технической подготовке можно выделить индивидуальную и групповую техническую подготовку. Индивидуальная техническая подготовка направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Групповая техническая подготовка направлена на взаимодействие при выполнении групповых технических заданий.

14.6. *Тактическая подготовка.*

Тактическая подготовка как часть специальной подготовки включает в себя формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач.

Индивидуальная тактическая подготовка – это приобретение ЗУН: распределять свои силы на определенном участке пути и в целом на маршруте; рационально отдыхать на привалах; выбирать оптимальный путь движения; выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, технику ориентирования на местности, технику страховки, технику поисковых и спасательных работ, бивачную технику; решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решаются в пред походный, походный и после походный периоды. В пред походном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.

Тактическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки, но ее основой является техническая подготовка, поэтому в литературе достаточно часто встречается термин «техничко-тактическая подготовка». Техническая подготовка во многом определяет тактику группы.

14.7. *Содержание технико-тактической подготовки*

Этап начальной подготовки

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы,

траверс склонов, переправы по навесной переправе, параллельным перилам, бревну, маятником, вброд,

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.

Изучение и вязка узлов: для связывания двух тросов; для утолщения троса; натягивающие узлы.

Навесная, параллельная переправа. Переправа по бревну.

Естественные препятствия. Преодоление препятствий. Движение по различной местности. Подъем и спуск по перилам. Переправа через болото по кочкам и по жердям. Траверс склона по перилам и с помощью альпенштока.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Походы выходного дня.

Туристические походы 1-3 дня.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (1 и 2 год обучения)

Преодоление препятствий по судейскому оборудованию (прохождение дистанции - лично):

Переправы (с самостраховкой)

1) навесные:

горизонтальные до 30м;

наклонные до 20м (угол от 20 до 30 градусов) плюс с ВСС;

2) по параллельным перилам (до 25м);

3) по бревну (до 10м):

по судейским «жестко» закрепленным перилам;

методом «горизонтальный» маятник;

4) вертикальный маятник (до 6м);

5) в брод (до 15м);

по судейским «жестко» закрепленным перилам.

Подъемы:

по склону до 25м (крутизна склона до 45 градусов);

вертикальные до 8м с ВСС.

Спуски:

по склону до 25м (крутизна до 45 градусов);

вертикальные до 8м с ВСС.

Траверс склона:

пологие (до 25м);

скальные (до 10м).

Преодоление препятствий в связках с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения:

Переправы:

1) навесные до 20м;

1.1) горизонтальные с организацией сопровождения;

2) по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением;

3) по бревну с организацией сопровождения (длина перил до 20м);

4) вертикальный маятник (длина перил до 10м) с организацией сопровождения;

5) в брод (до 15м) с организацией сопровождения по судейским «жестко» закрепленным перилам.

Подъемы по склону до 25м с самостраховкой.

Спуски по склону до 20м (угол до 45 градусов) с самостраховкой вертикальные до 8м с ВСС.

Траверс склона с самостраховкой по судейским перилам.

Преодоление препятствий в группе (4участника) с организацией сопровождения.

Переправы:

1) навесные;

1.1) горизонтальные с организацией сопровождения до 20м;

- 2) по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением до 20м;
- 3) по бревну с организацией сопровождения до 15м;
- 4) вертикальный маятник с организацией сопровождения;
- 5) вброд (до 15м) с организацией сопровождения.

Подъемы по склону:

до 30м (крутизна склона до 45 градусов) с самостраховкой.

Спуски:

по склону до 25м (угол до 45 градусов) с самостраховкой;
вертикальные до 8м с ВКС.

Траверс склона с самостраховкой:

пологие (до 20м);
скальные (до 10м).

Вязка узлов: затягивающиеся узлы; назатягивающиеся узлы; затягивающиеся петли;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (3,4,5 год обучения)

Преодоление препятствий по судейскому оборудованию (прохождение дистанции - лично):

переправы (с самостраховкой):

1) навесные:

горизонтальные до 50м;

наклонные до 30м (угол от 20 до 45 градусов) плюс с ВСС;

«круто» наклонные до 15м (угол от 45 и выше) плюс с ВСС;

2) по параллельным перилам (до 35м);

3) по бревну (до 15м);

по судейским «жестко» закрепленным перилам;

методом «горизонтальный» маятник.

4) вертикальный маятник (до 10м);

5) в брод (до 20м):

по судейским «жестко» закрепленным перилам.

Подъемы:

по склону до 40м (крутизна склона до 45 градусов);

вертикальные до 20м плюс с ВСС.

Спуски:

по склону до 40м (крутизна до 45 градусов);

вертикальные до 20м плюс с ВСС.

Траверс склона:

пологие (до 40м);

скальные (до 20м).

Преодоление препятствий с организацией (наведением) командных перил (прохождение дистанции - лично):

Переправы: (с самостраховкой):

1) навесные;

1.1) горизонтальные

восстановление перил – до 25м;

наведение – до 20м.

1.2) наклонные (угол от 20 до 45 градусов) с ВСС:

восстановление перил до 25м (угол от 20 до 45 градусов);

наведение – до 20м.

1.3) «круто» наклонные (угол от 45 и выше) с ВСС:

восстановление и наведение перил до 15м.

2) по горизонтальным параллельным перилам:

восстановление перил до 20м;

наведение перил до 20м.

3) по бревну методом «горизонтальный» маятник с наведением перил (длина перил до 20м);

4) вертикальный маятник (длина перил до 10м).

Подъемы по склону («соло»):

наведение перил до 30м (крутизна склона до 45 градусов).

Спуски с наведением перил:

по склону до 30м (угол до 45 градусов) с самостраховкой;

вертикальные до 15м с ВСС.

Преодоление препятствий в связках с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения:

Переправы:

1) навесные;

1.1) горизонтальные с организацией сопровождения:

а) восстановление перил – до 5м;

б) наведение – до 20м.

1.2) наклонные (угол от 20 до 45 градусов) с организацией ВКС:

а) восстановление перил до 25м (угол от 20 до 45 градусов);

б) наведение – до 20м.

1.3) «круто» наклонные (угол от 45 и выше) с ВКС:

восстановление и наведение перил до 15м.

2) по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением:

восстановление перил до 20м;

наведение перил до 20м.

3) по бревну с организацией сопровождения с наведением перил;

4) вертикальный маятник (до 10м) с организацией перил, ВКС или сопровождения.

5) в брод (до 20м) с организацией сопровождения:

по судейским «жестко» закрепленным перилам.

Подъемы по склону:

наведение перил до 30м (крутизна склона до 45 градусов) с организацией нижней КС и ВКС.

Спуски с наведением перил:

по склону до 30м (угол до 45 градусов) с самостраховкой или ВКС;

вертикальные до 15м с ВКС.

Траверс склона с организацией командной страховки:

пологие (до 30м);

скальные (до 20м).

Преодоление препятствий в группе (4участника) с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения:

Переправы:

1) навесные;

1.1) горизонтальные с организацией сопровождения;

восстановление перил – до 30м;

наведение – до 30м.

1.2) наклонные (угол от 20 до 45 градусов) с организацией ВКС:

восстановление перил до 30м (угол от 20 до 45 градусов)

наведение – до 30м.

1.3) «круто» наклонные (угол от 45 и выше) с ВКС:

восстановление и наведение перил до 25м.

2) по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением:

восстановление перил до 25м;

наведение перил до 25м.

3) по бревну с организацией сопровождения и с наведением перил (длина перил до 20м).

4) вертикальный маятник (до 10м) с организацией перил, ВКС или сопровождения.

5) вброд (до 25м) с организацией перил и сопровождения.

Подъемы по склону:

наведение перил до 30м (крутизна склона до 45 градусов) с организацией нижней КС с самостраховкой или ВКС.

Спуски с наведением перил:

по склону до 30м (угол до 45 градусов) с самостраховкой или ВКС:

вертикальные до 15м с ВКС.

Траверс склона с организацией перил:

пологие (до 30м);

скальные (до 20м).

14.8 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации.

14.9 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и

содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Таким образом, целенаправленная психологическая тренировка связана с формированием индивидуального стиля деятельности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Коллективное обучение приемам ориентирования без учета индивидуальных качеств спортсмена может оказаться малоэффективным.

14.10 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразии средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства;

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

витаминация;

тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэрионизаций, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления

необходимо применять в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

14.11 *Врачебный и тренерский контроль*

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений спортсмена в соревнованиях тренер-преподаватель и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

функциональное состояние;

уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный);

контроль за техникой спортивного туризма;

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

5. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле спортсмена.

14.12 *Контроль за уровнем функционального состояния*

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

анкетирование, опрос;

педагогическое наблюдение;

тестирование с помощью следующих методов: треморометрия, треморография;

определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;

определение скорости двигательной реакции; регистрация свойств внимания;

пульсометрия; регистрация артериального давления и др.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

15. Учебно-тематический план

Приложение 4

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов..
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	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	13-20	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	13-20	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	13-20	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	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14-20	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.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/966		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	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	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	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	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

				участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	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	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	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	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	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.
	Социальные функции спорта	120	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	120	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	120	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	120	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
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий
этап начальной подготовки 1-го года обучения

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	150	1.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки
		2.	Воздействие на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений
		3.	строевые упражнения, ходьба, ходьба с заданием, бег, бег с заданием
		4.	ОРУ без предмета, ОРУ с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.)
		5.	ОРУ на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.)
		6.	ОРУ с использованием тренажерных устройств и технических средств
		7.	Различные прыжки и прыжковые упражнения
		8.	Играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованные их других видов спорт
		9.	Упражнения для развития гибкости
		10.	Упражнения для развития координации
			11.
ИТОГО:	150		
Специальная физическая подготовка	26	1.	<i>Упражнения для развития специальной выносливости</i> - бег с интервалом времени соответствующем интервалу в соревновательной деятельности (от 3 до 20 мин); - бег переменным методом; - гребля на бортике бассейна с различными видами весел (утяжеленное, облегченное); - гребля на гребном тренажере; - бег по пересеченной местности (с заданием)
	7	2.	<i>Упражнения для развития силовой выносливости</i> - жим лежа с легким весом (время, как время на короткой дистанции); - тяга штанги к груди (время, как время на короткой дистанции); - круговая тренировка с легкими весами
ИТОГО:	33		
Техническая подготовка	2	1.	Подготовка к обучению технике
	14	2.	Подготовка: по технике преодоления естественных препятствий, по технике страховки, по технике бивачных работ,

			по технике спасательных работ, по технике ориентирования на местности
	62	3.	практические занятия в природных условиях индивидуальная и групповая техническая подготовка
ИТОГО:	78		
Тактическая подготовка	4	1.	Индивидуальная тактическая подготовка: распределять свои силы на определенном участке пути и в целом на маршруте; рационально отдыхать на привалах; выбирать оптимальный путь движения; выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, технику ориентирования на местности, технику страховки, технику поисковых и спасательных работ, бивачную технику; решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми и интересами
		2.	Групповая тактическая подготовка: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.
ИТОГО:	8		
Психологическая подготовка		1.	1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
		2.	2) развитие процессов восприятия;
		3.	3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	5) развитие способности управлять своими эмоциями;
		6.	6) развитие волевых качеств
ИТОГО:	8		
КМ (тестирование и контроль)	3	1.	Нормативные требования по физической подготовленности: в соответствии с таблицами №№ 5-7 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
ИТОГО:	3		

Этап начальной подготовки свыше года обучения

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая	14	1.	<i>Упражнения для развития гибкости</i>

подготовка			<ul style="list-style-type: none"> -Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх; -наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; -повороты, наклоны и вращения головой; -наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); - подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень; -подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть; - упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, сверху, впереди, за головой, за спиной); - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку; - всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу; - стретчинг
	14	2.	<p><i>Упражнения для развития координации</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами; - прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90-180- 360 градусов с закрытыми глазами; - прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков; - кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды; - выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами; - стойки на голове, руках; - ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» ... и т.д.; - упражнения на перекладине: подъём переворотом, выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.
	109	3.	<p><i>Упражнения для развития выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный (кросс от 1 до 5 км); - катание на коньках и велосипеде; - плавание (в том числе плавание на открытой воде); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей
	16	4.	<p><i>Упражнения для развития силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с собственным весом (подтягивания в висе, сгибание разгибание рук в упоре, приседания на двух, на одной ноге); - упражнения с противовесом партнера (приседания с упором в плечи партнера, борцовские перекаты, сгибание разгибание рук в упоре лежа с весом партнера);

			<ul style="list-style-type: none"> -упражнения с отягощениями (на тренажерах, с использованием набивных мячей, передачи от груди из-за головы с боку, лежа от груди, сидя боком к партнеру передача набивного мяча, упражнения с набивными мешками, выпады, приседания, бурпи); -упражнения с эспандерами (имитация движения рук при беге на лыжах, сгибание разгибание рук за головой, разводка рук стоя на эспандере концы эспандера в руках, упр. на бицепс); - упражнения с сопротивлением окружающей среды (бег в гору, бег по песку, глубокому снегу, в воде).
ИТОГО:	153		
Специальная физическая подготовка	28	1.	<p><i>Упражнения для развития специальной выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с интервалом времени соответствующем интервалу в соревновательной деятельности (от 3 до 20 мин); - бег переменным методом; - гребля на бортике бассейна с различными видами весел (утяжеленное, облегченное); - гребля на гребном тренажере; - бег по пересеченной местности (с заданием)
	6	2.	<p><i>Упражнения для развития силовой выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - жим лежа с легким весом (время, как время на короткой дистанции); - тяга штанги к груди (время, как время на короткой дистанции); - круговая тренировка с легкими весами.
ИТОГО:	34		
Техническая подготовка	20	1.	<p>Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки</p>
	60	2.	<p><i>Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.</i></p> <p>Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы по навесной переправе, параллельным перилам, бревну, маятником, вброд,</p> <p><i>Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов.</i></p> <p>Участие в учебно-тренировочных спортивных походах</p>
ИТОГО:	80		
Тактическая подготовка	6	1.	Вязка узлов. Навесная, параллельная переправа. Переправа по бревну
		2.	Естественные препятствия. Преодоление препятствий. Движение по различной местности.
		3.	Подъем и спуск по перилам. Переправа через болото по кочкам и по жердям. Траверс склона по перилам и с помощью альпенштока
		2.	Игры с различными упражнениями туристской техники
		3.	Походы выходного дня. Туристические походы 1-3 дня

ИТОГО:	6		
ИТОГО:	6		
Психологическая подготовка	6	1.	1) воспитание высококравственной личности спортсмена;
		2.	2) развитие процессов восприятия;
		3.	3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	5) развитие способности управлять своими эмоциями;
		6.	6) развитие волевых качеств
ИТОГО:	6		
КП (тестирование и контроль)	3	1	Нормативные требования по физической подготовленности: в соответствии с таблицами №№ 8-9 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
ИТОГО:	3		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	207	1.	Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки
		2.	Упражнения на гибкость: Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; упражнения в полу-шпагате, шпагате
		3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений
		4.	Упражнения из раздела «лёгкая атлетика»: спринтерский бег от 30 до 60м; бег на длинные дистанции до 2 км; специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)
		5.	Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднятие туловища из положений сидя, лёжа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
		6.	Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднятие туловища из различных исходных положений
		7.	Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; прыжки а длину, в высоту, со скакалкой

		8.	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками)
		9.	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка
ИТОГО:	207		
Специальная физическая подготовка	56	1.	<i>Упражнения для развития специальной выносливости</i> - бег с интервалом времени соответствующем интервалу в соревновательной деятельности (от 3 до 20 мин); - бег переменным методом; - гребля на бортике бассейна с различными видами весел (утяжеленное, облегченное); - гребля на гребном тренажере; - бег по пересеченной местности (с заданием).
	10	2.	<i>Упражнения для развития силовой выносливости</i> - жим лежа с легким весом (время, как время на короткой дистанции); - тяга штанги к груди (время, как время на короткой дистанции); - круговая тренировка с легкими весами.
ИТОГО:	66		
Технико-тактическая подготовка		1.	Преодоление препятствий по судейскому оборудованию (прохождение дистанции - лично): <u>Переправы</u> (с самостраховкой) 1. навесные - горизонтальные до 30м - наклонные до 20м (угол от 20 до 30 градусов) плюс с ВСС 2. по параллельным перилам (до 25м) 3. по бревну (до 10м) - по судейским «жестко» закрепленным перилам - методом «горизонтальный» маятник 4. вертикальный маятник (до 6м) 5. вброд (до 15м) - по судейским «жестко» закрепленным перилам <u>Подъемы:</u> - по склону до 25м (крутизна склона до 45 градусов) - вертикальные до 8м с ВСС <u>Спуски:</u> по склону до 25м (крутизна до 45 градусов) вертикальные до 8м с ВСС <u>Траверс склона</u> - пологие (до 25м)

			<p>- скальные (до 10м)</p> <p>Преодоление препятствий в связках с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения:</p> <p><u>Переправы :</u></p> <p>1.навесные до 20м</p> <p>1.1 горизонтальные с организацией сопровождения</p> <p>2. по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением</p> <p>3.по бревну с организацией сопровождения (длина перил до 20м)</p> <p>4. вертикальный маятник (длина перил до 10м)</p> <p>с организацией сопровождения</p> <p>5. в брод (до 15м) с организацией сопровождения по судейским «жестко» закрепленным перилам</p> <p><u>Подъемы по склону</u> до 25м с самостраховкой</p> <p><u>Спуски по склону</u> до 20м (угол до 45 градусов) с самостраховкой</p> <p>вертикальные до 8м с ВСС</p> <p><u>Траверс склона</u> с самостраховкой по судейским перилам-</p> <p>1.3. Преодоление препятствий в группе (4участника) с организацией сопровождения:</p> <p><u>Переправы:</u></p> <p>1.навесные</p> <p>1.1 горизонтальные с организацией сопровождения до 20м</p> <p>2. по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением до 20м</p> <p>3.по бревну с организацией сопровождения до 15м)</p> <p>4. вертикальный маятник с организацией сопровождения</p> <p>5. вброд (до 15м) с организацией сопровождения</p> <p><u>Подъемы по склону</u></p> <p>до 30м (крутизна склона до 45 градусов) с самостраховкой</p> <p><u>Спуски:</u></p> <p>по склону до 25м (угол до 45 градусов) с самостраховкой</p> <p>вертикальные до 8м с ВКС</p> <p><u>Траверс склона</u> с самостраховкой</p> <p>- пологие (до 20м)</p> <p>- скальные (до 10м)</p>
ИТОГО:	92		
Психологическая подготовка	9	1.	Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности спортсмена)
		2.	Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств
ИТОГО:	9		

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1.	1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера. 2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности как самим, так и другими спортсменами, тренером. 3. Определение кратковременной зрительной памяти. 4. Определение продуктивности оперативной памяти. 5. Определение логичности мышления. 6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов. 7. Определение интенсивности и устойчивости внимания. 8. Определение степени распределения внимания. 9. Определение реакции на движущийся объект
		2.	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО:	4		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	218	1.	Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки бадминтониста
		2.	Упражнения на гибкость
		3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
		4.	Упражнения из раздела «лёгкая атлетика»: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами: (2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами)
		5.	Силовая гимнастика
		6.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
		7.	Силовые упражнения для мышц ног
		8.	Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса
		9.	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (в лесопарковой зоне)
ИТОГО:	218		
Специальная физическая подготовка	181	1.	Упражнения для воспитания ловкости: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами
		2.	Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания
		3.	Специальная силовая подготовка
		4.	Специальная скоростная подготовка
		5.	Специальная выносливость
		6.	Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса

		7.	Специальные упражнения на растягивание мышц
		8.	Специальные упражнения для мышц ног и таза
		9.	Специальные упражнения на равновесие
		10.	Специальные упражнения для мышц туловища и шеи
		11.	Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание
ИТОГО:	181		
Технико-тактическая подготовка	66	1.	<p>Преодоление препятствий по судейскому оборудованию (прохождение дистанции - лично):</p> <p>Переправы (с самостраховкой)</p> <p>1. навесные</p> <ul style="list-style-type: none"> - горизонтальные до 50м - наклонные до 30м (угол от 20 до 45 градусов) плюс с ВСС - «круто» наклонные до 15м (угол от 45 и выше) плюс с ВСС <p>2. по параллельным перилам (до 35м)</p> <p>3. по бревну (до 15м)</p> <ul style="list-style-type: none"> - по судейским «жестко» закрепленным перилам - методом «горизонтальный» маятник <p>4. вертикальный маятник (до 10м)</p> <p>5. в брод (до 20м)</p> <ul style="list-style-type: none"> - по судейским «жестко» закрепленным перилам <p>Подъемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по склону до 40м (крутизна склона до 45 градусов) - вертикальные до 20м плюс с ВСС <p>Спуски:</p> <ul style="list-style-type: none"> по склону до 40м (крутизна до 45 градусов) вертикальные до 20м плюс с ВСС <p>Траверс склона</p> <ul style="list-style-type: none"> - пологие (до 40м) - скальные (до 20м)
	65	2.	<p>.2 Преодоление препятствий с организацией (наведением) командных перил (прохождение дистанции - лично):</p> <p>Переправы: (с самостраховкой)</p> <p>1. навесные</p> <p>1.1 горизонтальные</p> <ul style="list-style-type: none"> а) восстановление перил – до 25м б) наведение – до 20м <p>1.2 наклонные (угол от 20 до 45 градусов) с ВСС</p> <ul style="list-style-type: none"> а) восстановление перил до 25м (угол от 20 до 45 градусов) б) наведение – до 20м

			1.3 «круто» наклонные (угол от 45 и выше) с ВСС восстановление и наведение перил до 15м 2. по горизонтальным параллельным перилам а) восстановление перил до 20м б) наведение перил до 20м
ИТОГО:	131		
Психологическая подготовка	17	1.	1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
		2.	2) развитие процессов восприятия;
		3.	3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
		4.	4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
		5.	5) развитие способности управлять своими эмоциями;
		6.	6) развитие волевых качеств
ИТОГО:	17		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1.	Умение пользоваться спортивной терминологией
	2	2.	Судейская практика
	3	3.	<u>Нормативные требования по физической подготовленности.</u> в соответствии с таблицами №№ 11-12 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
ИТОГО:	6		

Этап совершенствования спортивного мастерства

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка	224	1.	Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки
ИТОГО:	224		
Специальная физическая подготовка	245	1.	Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно – силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.
	46	2.	Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них. Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат

			сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.
ИТОГО:	291		
Технико-тактическая подготовка	8	1.	Расширение материала предыдущего года. Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5 – го года тренировочной группы
	6	2.	Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических показателей, уровня спортивно - технического мастерства и умений
	68	3.	<p>1. по бревну методом «горизонтальный» маятник с наведением перил (длина перил до 20м)</p> <p>2. вертикальный маятник (длина перил до 10м)</p> <p>Подъемы по склону («соло»)</p> <p>наведение перил до 30м (крутизна склона до 45 градусов)</p> <p>Спуски с наведением перил:</p> <p>по склону до 30м (угол до 45 градусов) с самостраховкой</p> <p>вертикальные до 15м с ВКС</p> <p>1.3 Преодоление препятствий в связках с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения:</p> <p>Переправы:</p> <p>1. навесные</p> <p>1.1 горизонтальные с организацией сопровождения</p> <p>а) восстановление перил – до 25м</p> <p>б) наведение – до 20м</p> <p>1.2 наклонные (угол от 20 до 45 градусов) с организацией ВКС</p> <p>а) восстановление перил до 25м (угол от 20 до 45 градусов)</p> <p>б) наведение – до 20м</p> <p>1.3 «круто» наклонные (угол от 45 и выше) с ВКС</p> <p>восстановление и наведение перил до 15м</p> <p>2. по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением</p> <p>а) восстановление перил до 20м</p> <p>б) наведение перил до 20м</p> <p>3. по бревну с организацией сопровождения с наведением перил (длина перил до 20м)</p> <p>4. вертикальный маятник (до 10м) с организацией перил, ВКС или сопровождения</p> <p>5. в брод (до 20м) с организацией сопровождения</p> <p>- по судейским «жестко» закрепленным перилам</p> <p>Подъемы по склону</p> <p>наведение перил до 30м (крутизна склона до 45 градусов) с организацией нижней КС и ВКС</p> <p>Спуски с наведением перил:</p> <p>по склону до 30м (угол до 45 градусов) с самостраховкой или ВКС</p> <p>вертикальные до 15м с ВКС</p>

			Траверс склона с организацией командной страховки - пологие (до 30м) - скальные (до 20м)
	71	4.	Преодоление препятствий в группе (4 участника) с наведением командных перил и с организацией верхней командной страховки (ВКС) или сопровождения: Переправы: 1. навесные 1.1 горизонтальные с организацией сопровождения а) восстановление перил – до 30м б) наведение – до 30м 1.2 наклонные (угол от 20 до 45 градусов) с организацией ВКС а) восстановление перил до 30м (угол от 20 до 45 градусов) б) наведение – до 30м 1.3 «круто» наклонные (угол от 45 и выше) с ВКС восстановление и наведение перил до 25м 2. по горизонтальным параллельным перилам с сопровождением а) восстановление перил до 25м б) наведение перил до 25м 3. по бревну с организацией сопровождения и с наведением перил (длина перил до 20м) 4. вертикальный маятник (до 10м) с организацией перил, ВКС или сопровождения 5. вброд (до 25м) с организацией перил и сопровождения Подъемы по склону наведение перил до 30м (крутизна склона до 45 градусов) с организацией нижней КС с самостраховкой или ВКС Спуски с наведением перил: по склону до 30м (угол до 45 градусов) с самостраховкой или ВКС вертикальные до 15м с ВКС Траверс склона с организацией перил - пологие (до 30м) - скальные (до 20м)
ИТОГО:	153		
ИТОГО:	22		
Спортивные соревнования	33	1.	Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы
ИТОГО:	33		

Психологическая подготовка	22	1.	По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы: - психолого-педагогические беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение; - практические, тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений)
ИТОГО:	22		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	1.	Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.
ИТОГО:	7		

Этап высшего спортивного мастерства

	Час	Тема, номер	Содержание
Общая физическая подготовка		1.	Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта
ИТОГО:	215		
Специальная физическая подготовка		1.	Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно – силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.
		2.	Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них. Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное во время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося
ИТОГО:	370		
Технико-тактическая		1.	Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого обучающихся

подготовка			на предыдущих этапах подготовки
		2.	Воспитание волевых качеств
ИТОГО:	156		
Теоритическая подготовка		1.	Расширение материала этапа спортивного совершенствования
		2.	Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях
		3.	Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах
		4.	Практическая подготовка
ИТОГО:	21		
Спортивные соревнования		1.	Участие в соревнованиях согласно индивидуальных планов спортсменов
		2.	Контроль подготовки
		3.	На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно – технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.
		4.	Конечным нормативом в оценке уровня технико – тактического мастерства спортсмена являются достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду края, России
ИТОГО:	40		
Психологическая подготовка		1.	По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы: - психолого-педагогические беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение; - практические, тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений)
ИТОГО:	21		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1.	Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.
ИТОГО:	34		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 1);

- 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».

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности или искусственных препятствий в помещениях. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической специальной туристской выносливостью.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм», содержащим в своем наименовании слова «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 Учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - по индивидуальным планам спортивной подготовки, в период организации летних оздоровительных лагерей, на учебно-тренировочных сборах в каникулярный период и во время самостоятельной работы обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на других этапах спортивной подготовки во время участия в учебно-тренировочных мероприятиях.

Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя

по общефизической и специальной физической подготовке или по отдельной дисциплине. при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перевод на следующий этап (год обучения) лиц, не выполнивших предъявляемые требования к результатам прохождения программы, не допускается.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивному туризму предусматривают:

наличие оборудованных трасс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Перечень оборудования, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в таблице 19.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: «дистанция - пешеходная», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная - группа»,			
1.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
6.	Лента оградительная	метр	200
7.	Мат гимнастический	штук	1
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.	Палка гимнастическая	штук	12
13.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15.	Рулетка (10 м)	штук	1
16.	Рулетка (50 м)	штук	1
17.	Секундомер электронный	штук	2
18.	Система страховочная альпинистская	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	2
22.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
23.	Трек для переправы	штук	4

24.	Устройство для спуска по веревке	штуk	12
25.	Электромегатон	штуk	1
26.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для группы спортивных дисциплин «дистанция»			
27.	Баул для транспортировки веревок	штуk	2
28.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штуk	4
29.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штуk	4
30.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штуk	4
31.	Зажим для подъема по веревке	штуk	12
32.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штуk	12
33.	Карабин альпинистский с муфтой	штуk	48
34.	Карабин альпинистский	штуk	24
35.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штуk	30
36.	Компас жидкостный	штуk	12
37.	Оттяжка с карабином альпинистским	штуk	2
38.	Петли страховочные	комплект	12
39.	Страховочная система (ленточная)	штуk	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штуk	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штуk	12
43.	Тренажер	штуk	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	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 утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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).

Требования к кадровому составу Учреждения:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель»
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации
	Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Требования к профессиональному развитию	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров - преподавателей и (или) иных специалистов

19. Информационно-методические условия реализации Программы:
1. Федеральный закон от 14.12.07 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm.
 2. Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>.
 5. Приказ Министерства спорта РФ от 21.00.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
 6. В.Н. Платонов, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том I, 2021 – 591 с.
 7. В.Н. Платонов, Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том II, 2021 – 1199 с.
 8. Под ред. Г.А. Макаровой, Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, 2022 – 511 с.
 9. Е.А. Гаврилова, Безопасный спорт, 2022 -511 с.
 10. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
 11. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм: учебник / Л.Г. Рубис. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 168 с.
 12. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2014. – 425 с.
 13. Безопасность туризма: учебник / А.Г. Бобкова, С.А. Кудреватых, Е.Л. Писаревский ; под общ. ред. д-ра юрид. наук Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 272 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ.

www.tssr.ru - Федерация спортивного туризма России.

Перечень аудиовизуальных средств

Демонстрация учебных фильмов.

Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.