

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной 3

подготовки

* 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки 4
  2. Объём Программы спортивной подготовки 4
  3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной 5 образовательной программы спортивной подготовки
  4. [Годовой учебно-тренировочный план 9](#_TOC_250013)
  5. Календарный план воспитательной работы 11
  6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и 13

борьбу с ним

* 1. Планы инструкторской и судейской подготовки 14
  2. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения 17

восстановительных средств

1. Система контроля 21

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 23

спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

1. Рабочая программа по виду спорта 27
   1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому 27 этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
   2. [Основы спортивной подготовки 27](#_TOC_250012)
   3. Основные понятия, используемые в организации учебно-тренировочного 29 процесса
   4. [Рекомендации по проведению тренировочных занятий 33](#_TOC_250011)
   5. [Рекомендации по планированию спортивных результатов 37](#_TOC_250010)
   6. [Теоретическая подготовка 38](#_TOC_250009)
   7. [Физическая подготовка 41](#_TOC_250008)
   8. [Техническая подготовка 43](#_TOC_250007)
   9. [Тактическая подготовка 44](#_TOC_250006)
   10. План проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной 44 подготовки

[4.11 Психологическая подготовка 45](#_TOC_250005)

* 1. [Учебно-тематический план 49](#_TOC_250004)
  2. [Требования безопасности при проведении тренировочных занятий 57](#_TOC_250003)

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным 58 спортивным дисциплинам
2. Условия реализации дополнительной образовательной программы 58

спортивной подготовки

* 1. [Материально-технические условия реализации Программы 58](#_TOC_250002)
  2. [Кадровые условия реализации Программы 69](#_TOC_250001)
  3. [Информационно-методические условия реализации Программы 69](#_TOC_250000)

Приложение № 1 Дневник спортсмена 71

* + 1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа (далее – Программа) спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», предназначенная для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «Калининская спортивная школа» Калининского муниципального округа. В ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«Спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022г.

№ 1038 (далее – **ФССП**).

В Программе составлены основные средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовленности. Повышение личностных качеств.

# ХАРАКТЕРСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивный туризм как вид спорта включён во Всероссийский реестр видов спорта, утверждённый Министерством спорта Российской Федерации, под номером 0840005411Я.

Спортивный туризм — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» заключаются в прохождении спортсменами спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы. Основными задачами соревнований в группе дисциплин «дистанция» являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Соревнования по дисциплине «дистанция» заключаются в командном, индивидуальном или в связках, прохождении дистанции туристских препятствий (крутые спуски и подъемы, навесные переправы, переправы по бревну и т.д.).

Соревнования по дисциплине «дистанция» можно классифицировать по времени года

– на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, на средствах передвижения; по форме проведения – личные, командные, связки, лично-командные.

***Дистанция*** - это скоростное прохождение естественных и искусственных препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, с использованием специального снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивая безопасность участника.

Успешность соревновательной деятельности спортсмена – туриста зависит от многих сторон подготовки: физической, тактико-технической и психологической.

Эффективное использование спортсменами многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности.

В связи с проведением различного уровня соревнований по спортивному туризму на

«маршрутах» и «дистанциях», выросла и потребность в подготовке спортсменов данного вида.

Данная Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» подразумевает подготовку в дисциплинах, соответствующих ВРВС:

Таблица №1

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Номер |
| Дистанция - лыжная - группа | 0840233811Я |
| Дистанция - лыжная - связка | 0840223811Я |
| Дистанция - лыжная | 0840113811Я |
| Дистанция - пешеходная - группа | 0840251811Я |
| Дистанция - пешеходная - связка | 0840241811Я |
| Дистанция - пешеходная | 0840091811Я |

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

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «дистанция» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенств ования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех  лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 8-14 | 12-18 | 16-28 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 416-728 | 624-936 | 832-1456 | 1040-1664 |

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки – 2х часов;

На Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3х часов;

На этапе Этап совершенствования спортивного мастерства – 4х часов;

На этапе Этап высшего спортивного мастерства – 4х часов.

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

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

К занятиям допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

# Виды/формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

* + 1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий:

Групповые тренировочные занятия;

Теоретические занятия;

Работа по индивидуальным планам;

Медико-восстановительные мероприятия;

Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация.

* + 1. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

* + 1. Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы):

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных | | | |
| п/п |  | мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) | | | |
|  |  | (без учета времени следования к месту проведения учебно- | | | |
|  |  | тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|  | Виды учебно-тренировочных |  | | | |
|  |  |  |  |
|  | мероприятий | Этап | Учебно- | Этап | Этап высшего |
|  |  | начальной | тренировочный этап | совершен- | спортивного |
|  |  | подготовки | (этап спортивной | ствования | мастерства |
|  |  |  | специализации) | спортивного |  |
|  |  |  |  | мастерства |  |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования |  |  | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

* + 1. Спортивные соревнования

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

В Программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

 **Контрольные** соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

 **Отборочные** соревнования проводятся с целью отбора обучающихся для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

 **Основные** соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

# Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "Спортивный туризм";

Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

* + 1. Организация тренировочного процесса с использованием дистанционных технологий:

Дистанционный тренировочный процесс может включать в себя:

Проведение тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;

Самоподготовку, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;

Просмотр видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;

Теоретическую подготовку, в соответствии с содержанием программы. Занятия могут быть организованы в форме:

Чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат- занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Skype, видеоконференции Zoom, WhatsАpp.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами - преподавателями используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

Журнал учета посещаемости занятий.

Видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;

Проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);

Ведение дневника спортсмена (Приложение №1);

Разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом, разработанным в соответствии с программой тренера, на каждую группу и индивидуальными планами для спортсменов групп спортивной подготовки.

При реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера, (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающегося.

# 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица №6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  спортивной подготовки и иные  мероприятия | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенствован ия спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыш е года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины "дистанция" | | | | | | | |
| 1. | Общая  физическая подготовка (%) | 49-53 | 49-52 | 34-47 | 30-35 | 24-30 | 24-30 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 24-29 | 27-30 | 29-40 | 37-40 | 35-46 | 33-44 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2-5 | 3-6 | 3-7 | 3-7 | 5-12 | 7-18 |
| 4. | Инструкторск ая и судейская практика (%) | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-5 | 5-10 | 7-10 |
| 5. | Техническая подготовка (%) | 3-6 | 3-6 | 4-7 | 6-9 | 12-16 | 12-16 |
| 6. | Тактическая, теоретическая, психологическ ая подготовка (%) | 7-9 | 7-9 | 7-11 | 10-12 | 8-10 | 6-8 |
| 7. | Медицинские, медико-  биологические  ,  восстановител ьные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 3-10 |

# Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | | | Этап соверше нствован ия спортив ного мастерст  ва | Этап высшего спортивн ого мастерст ва |
| До года | | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного  занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 1 |
| 1 | Общая  физическая подготовка | 122 | 160 | 160 | 200 | 185 | 185 | 230 | 240 | 205 – 435 | 200 – 540 |
| 2 | Специальная  физическая подготовка | 60 | 90 | 90 | 120 | 130 | 180 | 230 | 280 | 200 – 500 | 425 – 555 |
| 3 | Участие в  спортивных соревнованиях | 8 | 12 | 12 | 18 | 21 | 30 | 21 | 21 | 95 – 150 | 90 – 130 |
| 4 | Техническая  подготовка | 12 | 12 | 12 | 20 | 20 | 30 | 40 | 60 | 180 – 190 | 170 – 200 |
| 5 | Тактическая  подготовка | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 30 | 30 | 50 | 75 – 100 | 85 – 150 |
| 6 | Теоретическая  подготовка | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 20 | 15 | 15 | 21 – 23 | 17 – 25 |
| 7 | Психологическа  я подготовка | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 9 | 12 | 12 | 18 – 20 | 15 – 20 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и  контроль) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 – 6 |
| 9 | Инструкторская  практика | 1 | 1 | 1 | 4 | 5 | 10 | 14 | 14 | 15 | 15 – 16 |
| 10 | Судейская  практика | 1 | 1 | 1 | 4 | 5 | 10 | 14 | 14 | 15 | 15 – 16 |
| 11 | Медицинские, медико-  биологические  мероприятия | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 – 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Восстановитель ные  мероприятия | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 – 3 |
| Общее количество  часов в год | | **234** | **312** | **312** | **416** | **416** | **520** | **624** | **724** | **624-936** | **832-1456** |

# 2.2Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. |  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание  способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  Тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. |  |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  Правомерное поведение болельщиков;   * Расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | | |

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

Таблица №9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведени я | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Что такое допинг? Почему допинг запрещён?  Какие могут быть последствия употребления допинга для здоровья спортсмена?  Что будет, если допинг легализовать? | Регулярно в течение года | Беседы.  Предотвращение допинга в спорте: предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов; формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям  Общероссийских антидопинговых правил |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 10 антидопинговых правил.  Процедура допинг- контроля. Права и обязанности спортсмена во время процедуры допинг контроля.  Обучение и тестирование на РУСАДА  Список запрещённых субстанций и запрещенных методов в текущем году | Регулярно в течение года | Беседы  Реализация мероприятий текущего раздела направлена на  противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. |
| Этапы  совершенствовани | Процедура допинг-  контроля. Права и | Регулярно  в течение | Беседы  Информационное и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| я спортивного мастерства  и высшего  спортивного мастерства | обязанности спортсмена во время процедуры допинг контроля.  Обучение и тестирование на РУСАДА.  Подписание специальной декларации о  неупотреблении допинга. Их подписывают и спортсмены, и тренеры – один из эффективных способов воздействия на сознание людей. | года | педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с  международными и общероссийскими правилами |

# В соответствии с Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорте» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

* + - Реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (П. 5 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);
    - Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (п. 6. Ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);
    - Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с антидопинговыми правилами в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3329- ФЗ).

В учреждении, ежегодно составляется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

Международный стандарт ВАДА по тестированию.

# Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки реализации** |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по спортивному туризму с начинающими спортсменами | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  Обучение основным техническим элементам и приемам. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  Подбор упражнений для совершенствования техники.  Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий | Организация и проведение спортивно- массовых мероприятий под руководством тренера |
| 3 | Освоение обязанностей судьи, секретаря | Судейство соревнований |

# Инструкторская и судейская практика по этапам подготовки

Таблица №11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки и Задачи** | **Виды практических заданий** | **Умения навыки** | **Сроки реализации** |
| **Инструкторская практика** | | | |
| Начальный этап  Освоение методики проведения тренировочных занятий | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; | Знание терминологии;  Подача команд на организацию занятий. |  |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Освоение методики проведения тренировочных занятий со спортсменами этапа начальной подготовки | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;  Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;  Обучение основным техническим элементам и приемам;  Составление комплексов упражнений для развития физических качеств;  Подбор упражнений для совершенствования | Знание терминологии;  Подача команд на организацию занятий;  Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов занимающимися;  Определить ошибку при выполнении приема и указать пути ее исправления. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | техники;  Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |  |  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  Освоение методики проведения тренировочных занятий со спортсменами учебно- тренировочного этапа  Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | * Знание терминологии; * Подача команд на организацию занятий; * Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов занимающимися; * Определить ошибку при выполнении приема и указать пути ее исправления. * Составить комплекс упражнений по проведению разминки; * Составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера |
| **Судейская практика** | | | |
| Начальный этап  Освоение обязанностей судьи, секретаря | Ознакомление с обязанностями судьи, секретаря | –Знание обязанностей судей и секретаря | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3х лет  Освоение обязанностей судьи этапа, секретаря этапа | Судейство соревнований | Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, секретаря  Составить положение о проведении соревнований на первенство школы;  Умение вести судейскую документацию; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  Освоение обязанностей судьи, секретаря |  | * Составить положение о проведении   соревнований на первенство школы;   * Умение вести судейскую документацию; * Участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской группы. * Выполнение обязанности начальника дистанции на   соревнованиях институционального уровня. |  |

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с занимающимися начального этапа, тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Занимающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

# Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия проходят по приказу 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)1;

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться раз в полгода

# План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | Диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере | 2 раза в год |
| Рациональное чередование тренировочных нагрузок  различной направленности | регулярно |
| Организация активного отдыха. | периодически |
| Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка. (Беседы) | регулярно |
| Психорегулирующие воздействия: дыхательная | по |

1 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | гимнастика. | необходимости |
| Учебно- тренировочный Этап (этап спортивной специализации) | Диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере | 2 раза в год |
| Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности | регулярно |
| Организация активного отдыха. | периодически |
| Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка. |  |
| Психорегулирующие воздействия: дыхательная гимнастика. |  |
| Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; |  |
| Этапы совершенствова ния спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Углублённое медицинское обследование | 2 раза в год |
| Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; | регулярно |
| Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.  Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, | круглогодично |
| Организация восстановительных мероприятий в  условиях учебно-тренировочных мероприятий. | согласно  календарю |

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья боксеров, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

# Виды восстановительных мероприятий

Таблица №13

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид мероприятия** | **Применение** |
| Педагогические мероприятия предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса | Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют  Процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);  Рациональная организация режима дня. |
| Медико-биологические мероприятия.  Рациональное питание, физические | Рациональным питание:  Сбалансировано по энергетической ценности;  Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); |

|  |  |
| --- | --- |
| (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты | Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;  Соответствует климатическим и погодным условиям.  Физические средства:  Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);  Суховоздушная (сауна) и парная бани;  Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);  Электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия. |
| Психологические средства восстановления.  Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов | * Аутогенная и психорегулирующая тренировка; * Средства внушения (внушенный сон-отдых); * Гипнотическое внушение; * Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; * Интересный и разнообразный досуг;   Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. |
| Гигиенические средства восстановления | К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В боксе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество используемого оборудования). |

# План применения восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

Таблица №14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая, техническая, тактическая подготовка. | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.  Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры.  Сбалансированное | Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | питание. |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства  этап высшего спортивного мастерства | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10 – 20 мин |
| Массаж | 5 – 15 мин. |
| Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности | Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8 мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. |
| Сразу после 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 тренировочного занятия. | Ускорение восстановительного процесса. | Локальный массаж, массаж мышц спины. | 8 – 10 мин. |
| Душ – теплый, умеренно холодный, теплый. | 5 – 10 мин. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр 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 ОФП восстановительной направленности. | Восстановительная тренировка. |
|  |  | Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки |
| Психорегуляция | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| После макроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок профилактика переутомления. | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | Восстановительны е тренировки ежедневно. |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов. | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы. | Соблюдение необходимой калорийности пищи, режим сна, аутогенная саморегуляция |

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Таблица №15

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Требования |
| Этап начальной подготовки | Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  Повысить уровень физической подготовленности;  Овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;  Получить общие знания об антидопинговых правилах;  Соблюдать антидопинговые правила;  Принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова  «маршрут» и «дистанция»;  Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  по видам спортивной подготовки;   * Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин; |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Учебно- тренировочный этап (этап 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта российской федерации, начиная с четвертого года;  Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. |
| Этап 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;  Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «дистанция»;   * Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; * Получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства. |

|  |  |
| --- | --- |
| Этап 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;  Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания  «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «дистанция»;  Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  российской федерации и (или) спортивной сборной команды российской федерации;  Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. |

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

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица №16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/ п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | **Норматив свыше года обучения** | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут", "дистанция" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,3 | 6,6 | 6,0 | 6,3 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 6.30 | 6.50 | 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| 8,4 | 8,7 | 8,1 | 8,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 150 | 145 | 180 | 165 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | - | 5 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 3 | - | 6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция" | | | | | | |
| 2.1. | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | | 3 | |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 20 | 15 | 23 | 17 |
| 2.3. | Вис на перекладине на двух руках | с | не менее | | не менее | |
| 30 | 25 | 35 | 25 |
| 2.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 7 | 15 | 12 |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта

**«Спортивный туризм»**

Таблица №17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **юноши/ мужчины** | **девушки/ женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция" | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,8 | 11,2 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более  8.20 9.30 | |
| 8.20 | 9.30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 160 145 | |
| 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество  раз | не менее | |
| 4 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см | количество  раз | не менее | |
| - | 9 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине | количество  раз | не менее | |
| 15 | 12 |
| 2. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины "дистанция" | | | | |
| 2.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский  спортивный разряд". | | |
| 2.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый  спортивный разряд" | | |

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

Таблица №18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция" | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более  10,8 11,2 | |
| 10,8 | 11,2 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 11.10 | 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 лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 18 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.8. | Челночный бег 3x10 м | с | не более  7,6 8,2 | |
| 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 | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

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

Таблица №19

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| мужчины | женщины |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция" | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более  13,5 16,0 | |
| 13,5 | 16.0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 11.10 | 11.30 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 11.30 | 14.30 |
| 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 | |
| 230 | 185 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество  раз | не менее | |
| 13 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 20 |
| 1.9. | Челночный бег 3x10 м | с | не более  7,5 8,0 | |
| 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 спортивных дисциплин "дистанция" | | | | |
| 2.1. | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| 25 | 20 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

Контрольно-переводные нормативы проводится во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с учебным планом спортивной работы на текущий год, в установленные сроки, согласно утвержденному директором Учреждения плану- графику. Контрольно-переводные нормативы принимаются в группах тренером. Результаты

сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными обучающимся если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил оценку не ниже 3 баллов.

Обычно контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по спортивной подготовке**

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной деятельности, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в спортивном туризме, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной практики юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации.

Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата.

Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Для качественного учебно-тренировочного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для вида спорта «Спортивный туризм».

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер- преподаватель или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Практические: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия.

# Основы спортивной подготовки

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно- тренировочного процесса.

**Принцип научности** означает обоснованность элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом. Примером научного подхода к обучению приемам техники страховки туристов является теоретический расчет силы рывка и демонстрация его последствий при различной технике страховки.

**Принцип всесторонности** означает повышение уровня всестороннего развития – главного условия роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке у

спортсмена вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и тактики туризма. Всесторонняя спортивная подготовка предусматривает гармоничное физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств. Физическая и техническая подготовки неотделимы от развития морально-волевых качеств – это единый взаимообратный процесс. Примером всестороннего развития могут служить спортсмены, которые являются лидерами в соревнованиях по разным видам спортивного туризма. В то же время всестороннее и гармоничное развитие особенно необходимо новичкам. Тренировки начинающих туристов не должны носить узкоспециальный характер, поскольку для них самое главное – получить хорошую физическую подготовку и на ее основе совершенствовать свое спортивное мастерство.

**Принцип сознательности и активности** *–* это понимание целей и задач тренировки, сознательное и активное использование средств учебно- тренировочного процесса туристов. Если физические упражнения и технические приемы выполняются туристами с увлечением, разумной активностью, пониманием пользы от этих занятий, то усвоение материала будет более глубоким. Умение тренироваться самостоятельно и активно, с чувством личной ответственности необходимо каждому туристу. Принцип сознательности особенно важен при выполнении приемов, связанных с техникой страховки. Например, технический прием страховки веревкой с использованием трения через карабин или выступ нельзя осваивать механически, поскольку для выполнения приема требуются разные углы охвата веревкой. Таких приемов в туристской технике много, поэтому здесь важна роль принципа сознательности в тренировках. На тренировках все туристы получают задание от тренера, однако контролировать действия, самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки должен научиться каждый.

**Принцип повторности и систематичности** предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок на протяжении недели, месяца, года, многих лет. Тренировки при этом должны проводиться по системе: «от легкого к трудному»,

«от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на спортивных результатах. Падает работоспособность, и теряются приобретенные навыки. Особенно быстро забываются наиболее сложные элементы техники страховки и скалолазания. Поэтому в системе физического воспитания есть общее правило подтверждения спортивных разрядов.

**Принцип постепенности** отражает научный взгляд на основные принципы жизнедеятельности человека. И.П. Павлов подчеркивал, что многие за дачи, которые сначала кажутся невыполнимыми, в конце концов при постепенности и осторожности оказываются удовлетворительно решенными. Равномерное нарастание нагрузки в период тренировки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий – все эти положения основаны на принципе постепенности.

Органы и системы организма на тренировках включаются в усиленную работу не сразу, поэтому на каждом занятии необходимо предусматривать разминку. Весь тренировочный процесс должен строиться с учетом постепенного повышения нагрузок, достигается это за счет ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому. В одном тренировочном цикле (недельном, месячном или годовом) сохраняются примерно одинаковые уровни средней интенсивности и продолжительности занятий, а в следующем цикле они увеличиваются. Принцип постепенности учитывается не только в процессе подготовки к соревнованиям, но и на соревнованиях. Судейская коллегия соревнований на лучший туристский поход учитывает постепенный набор трудностей в путешествиях. Так, команда туристов получает штрафные баллы за построение маршрута, начавшегося с предельных технических сложностей и физических нагрузок.

**Принцип доступности** показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Он тесно связан с принципами систематичности и постепенности. Если какой-нибудь прием выполняется большинством туристов

бессознательно, с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняется из-за трудности, значит, этот прием в данное время занимающимся недоступен. Трудно, например, освоить подъём по вертикальным перилам, если спортсмен плохо подготовлен физически.

**Принцип коллективности** в сочетании с индивидуализацией дает наилучшие результаты в тренировочном процессе туристских команд. Спортивный туризм - коллективный вид спорта, но команда состоит из разных людей. Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха, питания и др. Учет этих индивидуальных особенностей необходим при коллективных тренировках. Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и др. При построении тренировочного процесса и планировании тренировок индивидуальные особенности членов команды следует учитывать путем определенной дозировки нагрузок

**Принцип наглядности** заключается в том, что тренер не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам или просит сделать это обученного данному приему спортсмена. С успехом можно использовать для наглядности фотографический материал и киноленты, плакаты и рисунки. Наглядность повышает качество и быстроту обучения. Принцип наглядности необходимо использовать на всех этапах тренировочного процесса. В начале обучения – показ приема, выполненного в совершенстве; далее – показ приема в том виде, как его делают туристы на тренировках; после выявления и исправления ошибок – сравнительный анализ различных особенностей выполнения приема. Важно спортсмену говорить, как надо выполнять данный технический приём, а не указывать на его ошибки. Все это можно сделать с помощью технических средств, однако сила примера оказывает гораздо большее влияние. Недостаточно опытный турист равняется, прежде всего, на своих хорошо подготовленных товарищей, в чем и заключается особенность коллективных тренировок.

**Принцип прочности** определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической и технической подготовленности. Психологи различают 4 уровня усвоения заданного материала.

*Первый уровень* (знакомства) характеризуется умением узнавать изученный объект среди остальных, выбирать его из совокупности объектов;

*Второй уровень* (репродукции) – умением воспроизводить изученный материал, но не выходя при этом за рамки заученных сведений;

*Третий уровень* (умения) – умением решать практические задачи по изученному материалу, применять известные общие методы в конкретных условиях;

*Четвертый уровень* (творчества) характеризуется умением создавать новые подходы и методы решения проблем в своей сфере деятельности.

Устойчивость 3-го уровня – необходимое требование к туристам-спортсменам. Четвертый уровень достигается спортивным совершенствованием. Он свидетельствует о высоком туристском мастерстве.

Устойчивость уровней физической и технической подготовленности достигается правильным планированием и проведением тренировок. При этом нужно учитывать все названные принципы и «не засорять» тренировки множеством специальных упражнений и приемов. Не следует также приступать к изучению нового приема, пока не создана достаточная основа для его усвоения. Необходимо закреплять и совершенствовать полученные навыки в практике спортивных туристских походов

# Основные понятия, используемые в организации учебно-тренировочного процесса

**Теоретическая подготовка**, направленная на формирование знаний туристов. Разделы, формирующие умения и навыки в конкретных условиях и в последствии используемые на практике на занятиях в аудитории, полигонах, соревнованиях, походах.

Количество часов теоретических и практических занятий и распределение их по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и частично от вида туризма. Малые объемы подготовки новичков по ряду разделов частично компенсируются в процессе многолетней подготовки, повышая интеллектуальный потенциал занимающихся спортивным туризмом.

**Специальная туристская подготовка** направлена на формирование практических умений и навыков со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке взаимосвязаны теория и практика, решаются вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Набор знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов. Данная Программа рассматривает дисциплины

«дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная»

**Топографическая подготовка** предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимым в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего, к этим элементам относятся основные понятия: об используемых в туризме картах, схемах; об условных обозначениях местности; о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

**Техническая подготовка** включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка является основой подготовки туристов- спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов- спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов и участий в соревнованиях на дистанциях высокого ранга.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Надо заметить, что хорошо подготовленный технически турист, в группе взаимодействует увереннее.

**Тактическая подготовка** подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач.

Индивидуальная тактическая подготовка преследует цель научить туриста:

* Распределять свои силы на определенном участке дистанции;
* Выбирать оптимальный путь движения;
* Выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, страховки, поисковых и спасательных работ, в зависимости от сложившихся обстоятельств;
* 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 предсоревновательный, соревновательный и после соревновательный периоды.

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

***Психологическая подготовка*** включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста. Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: общую и специальную.

**Общая** психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста.

**Специальная подготовка** направлена к преодолению конкретных естественных препятствий в каждом конкретном случае и включает в себя: определенную установку на преодоление этих препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

**Общественно-политическое воспитание** формирует социальную активность личности туриста и группы в целом. Эта активность проявляется в общественно полезной работе туристов, охране окружающей среды, краеведении и других видах деятельности.

**Нравственное воспитание** туриста является основой формирования сознания и важнейших моральных качеств личности. Для спортивного туризма одним из важнейших качеств является коллективизм, в том числе чувство долга и ответственности, товарищеской взаимопомощи, требовательности к другим и к себе в интересах коллектива, дисциплинированность.

**Трудовое воспитание** направлено на обеспечение жизнедеятельности в условиях туристских походов, оно связано с формированием определенных умений и навыков: хозяйственных работ на биваке, приготовления пищи, ремонтных работ по снаряжению личному и групповому, целому комплексу работ по самообслуживанию и бытовому труду в природных условиях.

**Эстетическое воспитание** в туризме основывается на реальных возможностях эстетического развития человека под влиянием природной среды.

**Воспитание волевых качеств** туристов осуществляется в процессе предпоходных тренировок и в походных условиях. К основным волевым качествам, которые необходимы туристам, относятся: целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержка и терпение.

**Целеустремленность –** главное волевое свойство, определяющее направление и уровень развития личности. В воспитании целеустремленности необходимо ставить перед туристами доступные цели и добиваться их достижения. В спортивном туризме такой целью может быть успешное проведение туристского похода в заранее выбранном районе или успешное выступление в соревнованиях на дистанциях. И то, и другое должно сопровождаться повышением спортивного мастерства.

**Смелость –** умение противостоять страху и действовать в опасных ситуациях с определенным обеспечением безопасности. Многие технические приемы в туризме, относящиеся к преодолению естественных препятствий, требуют смелости и воспитывают ее в процессе их выполнения.

**Решительность –** умение достаточно быстро и обоснованно принимать решения и приступать к их осуществлению в условиях многовариантности и неоднозначности

последствий того или иного решения. Особенно часто требуется проявлять решительность руководителю туристской группы при выборе вариантов пути.

**Настойчивость –** умение постоянно стремиться к достижению цели, несмотря на определенные трудности и неудачи. Настойчивость туристов проявляется в регулярных занятиях туризмом в любых условиях природной среды.

**Инициативность –** умение предпринимать определенные действия, направленные на решение частных и общих проблем. Особенно важна инициативность в решении задач обеспечения безопасности и других ситуационных задач в туризме.

**Выдержка –** умение не спешить с действиями, выводами, проявлениями чувств, мешающими осуществлению принятого решения; не поддаваться влиянию лиц, проявляющих неуверенность, малодушие, трусость, и т.п. В туризме осуществление даже неверного решения в выборе пути часто предпочтительнее изменению решения в поисках верного варианта пути, если это не связано с безопасностью.

**Терпение –** умение в тяжелых условиях противостоять утомлению, отрицательным эмоциям, определенное время выдерживать сравнительно высокие нагрузки, используя дополнительные волевые усилия.

В воспитании личностных качеств туриста используются общеизвестные методы формирования сознания личности (лекции, беседы, метод примера и др.); методы организации деятельности и формирования опыта поведения (педагогические требования и задания, разнообразные упражнения, создание воспитывающих ситуаций и др.); методы стимулирования (соревнования, поощрения, наказания и др.).

В целом психологическая подготовка туриста основана на решении разнообразных психологических задач, теоретических и практических, в специально созданных и естественных ситуациях, реально существующих в спортивном туризме.

**Подготовка по обеспечению безопасности** как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом, знание форм и методов медицинского обеспечения занятий туризмом, умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

В подготовку по обеспечению безопасности входят:

* Анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных походов и путешествий;
* Решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований;
* Знание средств дальней и ближней радиосвязи;
* Умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации;
* Умение использовать специальные и подручные средства поисково-спасательных и транспортировочных работ, используемых в туризме;
* Знание правил контроля и самоконтроля туристов; знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований.

Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязана со многими видами подготовки, и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности имеет как общие, так и специфические для каждого вида туризма вопросы.

***Физическая подготовка*** должна обеспечить:

* Общую физическую подготовленность;
* Специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;
* Закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

**Общая физическая подготовка** служит основой (базой) специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

**Специальная физическая подготовка** обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определенного вида туризма, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для туристов- пешеходников особенно важна специальная выносливость и сила ног. Способность к координации движений, сохранению статического и динамического равновесия необходимы всем туристам. Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий с грузом. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы.

**Интегральная подготовка** аккумулирует в себе практически все вопросы специальной и частично общей туристской подготовки. Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов- спортсменов. От других видов интегральная подготовка отличается определенной цельностью решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований. Объемы интегральной подготовки (в часах) повышаются с ростом квалификации туристов и в ряде случаев могут в значительной мере вытеснить другие виды подготовки. Интенсивность интегральной подготовки (по мощности нагрузки) обычно близка к соревновательной, хотя для решения определенных тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной. Максимальные объемы интегральной подготовки можно ориентировочно представить в соответствии с ограничением классификационных нормативов на зачеты походов.

**Организационная подготовка** включает в себя: определение целей и задач туристического похода; комплектование групп и распределение обязанностей; разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута; подготовку личного и группового снаряжения; подготовку продуктов питания; подготовку маршрутной документации; решение других организационных задач. Большой объем практических занятий в аудиторных условиях тесно связан с характером туристского маршрута. Общая закономерность этой подготовки: чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки

# Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его

органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Соотношение общей и специальной подготовки зависит от специфики спортивного туризма, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

1. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в спортивном туризме в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

1. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

1. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

1. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

# Структура тренировочного процесса

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

* Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки; - определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

**Макроцикл -** предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки, в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

**Основной задачей втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводится установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

**В базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсмена и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально- подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Задачи общеподготовительного этапа – повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Изменяется направленность работы. Большое внимание уделяется соревновательной технике**.**

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

1. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
2. Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в

них.

Задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня

специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. И строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы**.**

# Переходный период.

Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков спортивного туризма, максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы тренировок, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько

увеличиваться или уменьшаться. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. На тренировочном этапе главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение

арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно- переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На этапе спортивного совершенствования структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена воспитание бойцовских качеств. Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

# Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст, физиологические, функциональные и индивидуальные особенности спортсменов, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

# Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Таблица №20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфо-функциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |

# Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки должно быть достаточно глубокой и широкой. Оно должно отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить с методикой спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике. Самоопределение индивидуальных особенностей организма каждого спортсмена, выявление сильных и слабых сторон его подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее, требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на тренировочном этапе углубленной специализации уже должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики.

Теоретический материал распределяется на весь период спортивной подготовки в рамках Программы спортивной подготовки и в соответствии с годовым планом.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсмена и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в

периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

# *Темы для теоретической подготовки*

1. **История развития спортивного туризма**

Спортивный туризм как вид спорта. История возникновения спортивного туризма. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма в нашей стране и за рубежом. Краткий обзор развития спортивного туризма в области, городе, регионе. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

# Место и роль физической культуре и спорта в современном обществе

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

# Правила поведения и техника безопасности в спортивном туризме.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии.

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс на занятиях и соревнований. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

# Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса Основы техники спортивного туризма

Понятие техники туризма.

Приемы и средства, применяемые на маршрутах и дистанциях соревнований. Техника страховки.

# Основы методики тренировки

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировки. Понятие о тренировке, дидактические принципы тренировки, доступность и последовательность процесса тренировки. Этапы спортивной подготовки. Спортивная подготовка и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе спортивной подготовки и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки спортсмена-туриста. Структура занятия, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

# Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке

ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств туриста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств туриста, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке туриста. Ведущие качества туриста: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании туристов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и

специальной физической подготовки различных групп туристов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма.** Гигиена, закаливание, режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении.

Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

**Понятие о гигиене.** Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Физические качества.** Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями спортивным туризмом. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

1. **Основы тактики прохождения маршрута (дистанции) по спортивному туризму** Взаимосвязь техники и тактики в подготовке спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении маршрута,

соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником.

Анализ похода, соревнований.

# Топография. Условные знаки. Спортивная карта

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

# Основы техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико- вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

# Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: Всероссийский реестр видов спорта

Состав всероссийского реестра видов спорта.

Номер-код вида спорта «спортивный туризм», спортивные дисциплины.

# Правила соревнований, регламенты по спортивному туризму, организация и проведение соревнований в группе дисциплин «маршрут», «дистанция».

Правила соревнований. Регламенты проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в дисциплинах: маршрут и дистанции. Положение соревнований по спортивному туризму, программа. Подготовка и проведение соревнований по спортивному

туризму. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Права и обязанности участников. Определение результатов. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

**ЕВСК.** Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму

Единая всероссийская спортивная классификация. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации, разряды и звания, принципы совершенствования спортивной классификации.

# Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивному туризму

Требования к структуре и содержанию программы спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.

# Общероссийские и международные антидопинговые правила

Общие положения. Нарушение правил. Доказательства факта нарушения правил. Запрещенный список. Тестирование, обработка результатов. Дисциплинарная процедура. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта. Апелляции. Срок давности. Ответственность.

# Основы питания

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы спортсменов-туристов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

# Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном туризме

Знакомство со специальным снаряжением. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Веревки, их виды и применение. Устройства: карабины, зажимы, спусковые устройства. Уход за снаряжением. Хранение.

# Организация туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

# Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально- подготовительные.

# Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение спортсменов разнообразными двигательными навыками не специфическими для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста и функциональных возможностей спортсменов. Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), неспецифические упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.д.) ходьба, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры.

Для повышения уровня общего физического развития спортсменов используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания). В комплекс упражнений с различными предметами и спортивными снарядами входят упражнения с мячом, на гимнастической лестнице, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой.

На начальном этапе подготовки ОФП необходимо использовать такие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, приседания и т.д.), адаптированные в соответствии с функциональными возможностями спортсмена.

# Примерные общеразвивающие упражнения:

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсЕд, в присЕд. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

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

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

На тренировочном этапе подготовки и этапе спортивного совершенствования на ряду с вышеизложенными упражнениями применяются упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, манжетами-утяжелителями и т.д.).

# Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

# Примерные упражнения:

*Упражнения для развития выносливости*. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

*Упражнения на развитие быстроты.* Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

*Упражнения на развитие ловкости*. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости*. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег и соревновательный метод.

# Техническая подготовка

Технической подготовкой спортсмена принято называть формирование техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки и доведения их до необходимой степени совершенства.

В применении к спортивной туристской деятельности, в частности к преодолению маршрутов и дистанций соревнований, это означает – отработка навыков техники передвижения (по рельефу, по воде, пешком и на различных средствах передвижения) и техники выполнения различных действий, связанных со страховкой, ориентированием на местности, проведения бивачных работ.

**Процесс технической подготовки** – это становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки. При этом технические приемы (их содержание) определяются, с одной стороны видом туризма, а, с другой стороны, этапом туристской подготовки.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

**Освоение техники прохождения** (преодоления) различных препятствий, этапов. Понятие «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа»,

«время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

**Технический этап дистанций:** характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов.

Изучение техники вязания узлов при выполнении технического приема. Спортивное и прикладное значение узлов.

Техническая подготовка - это рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка и само выполнение.

# Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена (группы, связки):

* Формировать общий тактический замысел поведения во время похода (соревнований);
* Уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;
* Объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
* Находить новые тактико-технические решения при прохождения различных маршрутов (дистанций);
* Анализировать ошибки.

**Различают групповую и индивидуальную тактику.** Задачи группового характера решают как на подготовительном этапе, так и непосредственно на маршруте (дистанции). Индивидуальная тактическая подготовка участника заключается в умении распределять силы, рационально передвигаться, осуществлять страховку и самостраховку.

Организация работы группы (связки) на технических этапах.

Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на маршруте (дистанции), взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы в походе, на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных препятствий/этапов каждым участником).

# План проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

**Этап начальной подготовки**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами теории, техники и тактики.

# Основные средства:

Подвижные игры и игровые упражнения;

Общеразвивающие упражнения;

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);

Скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);

Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

Введение в основы техники;

Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

# Основные методы выполнения упражнений:

Игровой;

Повторный;

Равномерный;

Круговой;

Контрольный;

Соревновательный.

# Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом.

# Основные средства тренировки:

Общеразвивающие упражнения;

Комплексы специально подготовленных упражнений;

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Подвижные и спортивные игры;

Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

# Методы выполнения упражнений:

Повторный;

Переменный;

Повторно-переменный;

Круговой;

Игровой;

Контрольный;

Соревновательный.

# Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Основная цель тренировки: подготовка и успешное участие в соревнованиях.

# Основные средства тренировки:

Общеразвивающие упражнения;

Комплексы специально подготовленных упражнений;

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

Упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);

Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

Изометрические упражнения.

# Методы выполнения упражнений:

Повторный;

Переменный;

Повторно-переменный;

Круговой;

Игровой;

Контрольный;

Соревновательный.

# Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Специфика спортивного туризма способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

# Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* Вербальные (словесные средства) *-* лекции, беседы, видео, моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
* Комплексные средства *-* всевозможные спортивные и психологические упражнения, ролевые игры.

Психологическое состояние спортсмена-туриста на маршруте (дистанции) очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

* Регуляция предстартовых состояний;
* Поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на маршруте (дистанции);
* Выбор правильной мотивации и установление цели.

# Предстартовые состояния и методы их регуляции

Любое соревнование - очень волнующее мероприятие. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по- своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

**Боевая готовность** - самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

**Предстартовая лихорадка** *-* состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

**Раннее предстартовое состояние** начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть

аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

**Предстартовая апатия** *–* состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет любому спортсмену и тренеру разобраться в этом вопросе. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с

ускорениями. 

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные

упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их

использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Важна правильная мотивация и установление цели. Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

# Некоторые направления психологической подготовки (по А.Голдбергу):

1. *Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.*

Знакомство с методами психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Напоминайте постоянно вашим спортсменам концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

1. *Тренируйте спортсменов концентрироваться.*

Концентрация - основа успеха, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Спортсмен должен запомнить два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

1. *Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.*

Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том - *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

1. *Практикуйте концентрацию ежедневно.*

В процессе занятия спортсмен должен уметь концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

1. *Объясните взаимосвязь умственных и физических действий.*

Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

1. *Объясняйте различие между практикой и возможной реализацией мысленных команд.*

При хорошо выполненном движении спортсмен не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

1. *На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.*

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

1. *Будьте осторожны с собственными приказами:* «Ты должен, ты обязан» и т.д. *Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.*
2. *Преподайте две главные причины стресса.*

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

1. *Советуйте спортсмену концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.*

Вы должны добиться от спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

1. *Советуйте спортсмену думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

1. *Помогайте спортсмену контролировать свое зрение и слух.*

Объясняйте, что спортсмен должен видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

1. *Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.*

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

1. *Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.*

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

1. *Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.*

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

# Учебно-тематический план

Таблица №21

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времен и в год (минут) | Сроки проведени я | 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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| 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 | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта |  |  | 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- трениро- вочный этап (этап спортивной специализа- ции) | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| 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 совершен- ствования спортивног о 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, | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки.  Ведение Дневника |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | самоанализ обучающегося |  |  | 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 спортивног о 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 |

# Требования безопасности при проведении тренировочных занятий

**Требования к занятиям в тренажерном зале и на местности**

* К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
* Проведение занятий разрешается только на специальном снаряжении, отвечающем стандартам, нормам и требованиям современного уровня безопасности в туризме.
* Во время занятий должны использоваться соответствующие виду тренировки методы страховки, узлы, снаряжение.
* Спортсменам разрешается находиться в зале и заниматься только в присутствии тренера.
* Перед началом выполнения технических приемов убедиться в том, страховочная система надета должным образом, узлы завязаны правильно, а страхующий готов к страховке.
* Тренер в течение всего занятия должен наблюдать за соблюдением правил технике безопасности

# Требования в условиях соревнований

* К соревнованиям допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск и необходимое снаряжение.
* Минимальные возраст и спортивная квалификация участников соревнований должны удовлетворять требованиям Единой всероссийской спортивной классификации.
* Спортсмены соревнований обязаны:
* Соблюдать общепринятые нормы поведения спортсменов, быть дисциплинированными и вежливыми;
* Знать и выполнять правила, регламент, положение и условия соревнований;
* Соблюдать меры безопасности;
* Соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
* Выбирать и реализовывать свой путь движения в соответствии со своей физической и технической подготовкой, используя безопасные приемы преодоления препятствий;
* Знать о степени опасности и риске для здоровья и жизни при прохождении маршрута (дистанции);
* Применять какое-либо специальное снаряжение или технические средства передвижения, кроме предусмотренных Условиями соревнований или запрещенные технической комиссией.

# ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» относятся:

* Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм", содержащим в своем наименовании слова "маршрут" (далее - "маршрут"), "дистанция" (далее - "дистанция"), основаны на особенностях вида спорта "спортивный туризм" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивный туризм", по которым осуществляется спортивная подготовка.
* Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивный туризм" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивный туризм" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
  + В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм".

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

# Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается следующими материально-техническими условиями:

Наличие оборудованных трасс;

* + Наличие тренировочного спортивного зала;
  + Наличие тренажёрного зала;
  + Наличие раздевалок, душевых;
  + Наличие медицинского пункта\*.

\*Медицинский пункт оборудован в соответствии с приказом минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 г., регистрационный

№61238).

* + Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  + Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
  + Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица №22

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного ин- вентаря | Единица измере- ния | Количество из- делий |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыж- ный  (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)», «маршрут - водный (1 - 6 катего- рия)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - спелео (1 - 6 категория)», «маршрут - парусный (1 - 6 категория)», «маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Веревка с флажками для разметки трасс (50 м) | штук | 4 |
| 2. | Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000) | штук | 12 |
| 3. | Коврик туристический (1800x600x12 мм) | штук | 12 |
| 4. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 5. | Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л) | штук | 4 |
| 6. | Курвиметр | штук | 1 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 8. | Мешок спальный | штук | 12 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 10. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 11. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 13. | Палатка трехместная | штук | 4 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15. | Пила | штук | 2 |
| 16. | Приемник спутниковой системы навигации | штук | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17. | Мульти-топливная горелка | штук | 4 |
| 18. | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) | штук | 4 |
| 19. | Рулетка (10 м) | штук | 1 |
| 20. | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
| 21. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 22. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 23. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 24. | Тент (4x4 м) | штук | 2 |
| 25. | Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °C) | штук | 2 |
| 26. | Топор | штук | 4 |
| 27. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 28. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 2. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 3. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 2 |
| 4. | Веревка основная страховочная статическая (50  м) | штук | 2 |
| 5. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 6. | Закладка | комплект | 2 |
| 7. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 8. | Крюк скальный | комплект | 2 |
| 9. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 10. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 11. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 12. | Стропы, петли страховочные, веревки для изго- товления страховочных петель | комплект | 2 |
| 13. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 14. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Айсбайль | штук | 1 |
| 2. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 3. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 4. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 2 |
| 5. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 2 |
| 6. | Зажим для подъема по веревке | штук | 6 |
| 7. | Закладка | комплект | 2 |
| 8. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 9. | Кошки альпинистские | пар | 12 |
| 10. | Ледобур | штук | 6 |
| 11. | Крюк скальный | комплект | 2 |
| 12. | Лавинная лента (от 15 до 20 м) | штук | 12 |
| 13. | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 14. | Ледовый инструмент («айс фи-фи») | комплект | 1 |
| 15. | Ледоруб | штук | 6 |
| 16. | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17. | Лыжи туристские с креплениями | пар | 12 |
| 18. | Лыжные палки | пар | 12 |
| 19. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 20. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 2 |
| 21. | Палатка зимняя восьмиместная с тентом | штук | 2 |
| 22. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 23. | Стропы, петли страховочные, веревки для изго- товления страховочных петель | комплект | 2 |
| 24. | Устройство для спуска по веревке | штук | 6 |
| 25. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| 26. | Эспандер лыжника | штук | 2 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - горный (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Айсбайль | штук | 2 |
| 2. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 3. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 4. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 5. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 6. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 7. | Закладка | комплект | 4 |
| 8. | Карабин альпинистский | штук | 48 |
| 9. | Кошки альпинистские | штук | 12 |
| 10. | Ледобур | штук | 30 |
| 11. | Крюк скальный | комплект | 4 |
| 12. | Лавинная лента (от 15 до 20 м) | штук | 12 |
| 13. | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 14. | Ледовый инструмент («айс фи-фи») | комплект | 2 |
| 15. | Ледоруб | штук | 12 |
| 16. | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 17. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 18. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 19. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 20. | Страховочное устройство (металлическое) | штук | 4 |
| 21. | Стропы, петли страховочные, веревки для изго- товления страховочных петель | комплект | 2 |
| 22. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 23. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 24. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - водный (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Весло для средства сплава (например: для ката- марана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юб- кой) | штук | 24 |
| 2. | Гермомешок (объем от 100 до 120 л) | штук | 6 |
| 3. | Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина  25 м) | штук | 2 |
| 4. | Средство сплава (например: катамаран двухмест- ный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой) | штук | 6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - спелео (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 2. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 3. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 4. | Веревка основная страховочная статическая (50  м) | штук | 4 |
| 5. | Гидрокостюм «мокрый» | комплект | 6 |
| 6. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 7. | Закладка | комплект | 6 |
| 8. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 9. | Крюк скальный | комплект | 6 |
| 10. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 11. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 12. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 13. | Стропы, петли страховочные, веревки для изго- товления страховочных петель | комплект | 2 |
| 14. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 15. | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Бич | штук | 1 |
| 2. | Буксировочный трос (длиной 10 м) | штук | 2 |
| 3. | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 4. | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 5. | Веревка (диаметр от 9 до 10 мм) | метр | 100 |
| 6. | Домкрат | штук | 1 |
| 7. | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 8. | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 9. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |
| 10. | Корда | штук | 1 |
| 11. | Краги | пар | 12 |
| 12. | Лебедка | штук | 1 |
| 13. | Набор коваля | комплект | 1 |
| 14. | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 15. | Рюкзак конный | штук | 12 |
| 16. | Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту) | штук | 2 |
| 17. | Средства для ухода за лошадью (щетка, скребни- ца, суконка, крючок) | комплект | 12 |
| 18. | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 19. | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 20. | Хлыст | штук | 6 |
| 21. | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная - каяк», «дистанция - комбинированная»,  «дистанция - лыжная», «дистанция - на средствах передвижения», «дистанция - парусная»,  «дистанция - пешеходная», «дистанция - спелео», «дистанция - водная - байдарка»,  «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - горная - связка», «дистанция - лыжная - связка»,  «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - спелео - связка», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - горная - группа»,  «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - на средствах передвижения - группа», | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «дистанция - пешеходная - группа», «дистанция - спелео « группа» | | | |
| 1. | Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постанов- ки этапов | метр | 500 |
| 2. | Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для поста- новки 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 постанов- ки 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 стен- ку | 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 изго- товления страховочных петель | комплект | 4 |
| 23. | Трек для переправы | штук | 4 |
| 24. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 25. | Электромегафон | штук | 1 |
| 26. | Электронная система спортивного хронометража | комплект | 1 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная» | | | |
| 1. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 2. | Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м) | штук | 4 |
| 3. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 4. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 5. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 6. | Зацеп скалолазный с крепежным винтом | штук | 12 |
| 7. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 48 |
| 8. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 9. | Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000) | штук | 30 |
| 10. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 11. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 2 |
| 12. | Петли страховочные | комплект | 12 |
| 13. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14. | Стропы, петли страховочные, веревки для изго- товления страховочных петель | комплект | 2 |
| 15. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 16. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - горная - группа», «дистанция - горная - связка» | | | |
| 1. | Айсбайль | штук | 2 |
| 2. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 3. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 4. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 5. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 6. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 7. | Закладка | комплект | 12 |
| 8. | Зацеп скалолазный с крепежным винтом | штук | 30 |
| 9. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 48 |
| 10. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 11. | Кошки альпинистские | пар | 12 |
| 12. | Ледобур | штук | 30 |
| 13. | Крюк скальный | комплект | 8 |
| 14. | Ледоруб | штук | 12 |
| 15. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 16. | Оттяжка с альпинистским карабином | штук | 10 |
| 17. | Оттяжка страховочная с карабином | штук | 15 |
| 18. | Петля страховочная | штук | 42 |
| 19. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 20. | Стропы, петли страховочные, веревки для изго- товления страховочных петель | комплект | 2 |
| 21. | Трек для навесной переправы | штук | 4 |
| 22. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины дистанция - лыжная | | | |
| 1. | Айсбайль | штук | 2 |
| 2. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 3. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 4. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 5. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 6. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 7. | Закладка | комплект | 12 |
| 8. | Карабины альпинистские | штук | 32 |
| 9. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 10. | Ледобур | комплект | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 11. | Крюк скальный | комплект | 8 |
| 12. | Лавинная лента (от 15 до 20 м) | штук | 12 |
| 13. | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 14. | Ледоруб | штук | 12 |
| 15. | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 16. | Лыжи туристские с палками и креплениями | комплект | 12 |
| 17. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 18. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 10 |
| 19. | Петли страховочные | комплект | 42 |
| 20. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 21. | Стропы, петли страховочные, веревки для изго- товления страховочных петель | комплект | 2 |
| 22. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 23. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 24. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная - каяк», «дистанция - водная - байдарка»,  «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка» | | | |
| 1. | Весло для средства сплава (например: для ката- марана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юб- кой) | штук | 24 |
| 2. | Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м) | штук | 4 |
| 3. | Средство сплава (например: катамаран двухмест- ный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой) | штук | 6 |
| 4. | Якорь на буй | штук | 5 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция - парусная» | | | |
| 1. | Буй | штук | 5 |
| 2. | Парусное судно (количество посадочных мест 2 - 8) | штук | 1 |
| 3. | Шкот | метр | 50 |
| 4. | Якорь на буй | штук | 5 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция - спелео» | | | |
| 1. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 2. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 4. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 5. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 6. | Закладка | комплект | 6 |
| 7. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 8. | Крюк скальный | комплект | 6 |
| 9. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 10. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 11. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 12. | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - на средствах передвижения - группа»,  «дистанция - на средствах передвижения» | | | |
| 1. | Бич | штук | 1 |
| 2. | Буксировочный трос (длиной 10 м) | штук | 2 |
| 3. | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 4. | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 5. | Веревка (диаметр от 9 до 10 мм) | метр | 100 |
| 6. | Домкрат | штук | 1 |
| 7. | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 8. | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 9. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |
| 10. | Корда | штук | 1 |
| 11. | Краги | пар | 12 |
| 12. | Лебедка | штук | 1 |
| 13. | Набор коваля | комплект | 1 |
| 14. | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 15. | Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту) | штук | 2 |
| 16. | Средства для ухода за лошадью (щетка, скребни- ца, суконка, крючок) | комплект | 12 |
| 17. | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 18. | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 19. | Хлыст | штук | 6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 20. | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |
| Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | |
| 1. | Треккинговые палки | пар | 12 |

# Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №23

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измере- ния | Количество из- делий |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыж- ный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)», «маршрут - водный (1 - 6 кате- гория)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - спелео (1 - 6 категория)», «маршрут - парусный (1 - 6 категория)», «маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Рюкзак (объем от 80 до 120 л) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)» | | | |
| 1. | Велорюкзак (объем от 100 до 120 л) | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистан- ция - на средствах передвижения» | | | |
| 1. | Велорюкзак (объем от 100 до 120 л) | штук | 12 |
| 2. | Рюкзак конный | штук | 12 |

Таблица №23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица изме- рения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-трениро- вочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершен- ство-вания спор- тивного мастер-  ства | | Этап высшего спортивного ма- стерства | |
| количество | срок эксплу- атации (лет) | количество | срок эксплу- атации (лет) | количество | срок эксплу- атации (лет) | количество | срок эксплу- атации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный спор- тивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм тренировочный спор- тивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм тренировочный спор- тивный 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) защит- ные | 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 за- щиты 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 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 11. | Очки солнцезащитные горно-  лыжные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - горный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 12. | Очки солнцезащитные альпи- нистские | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения» | | | | | | | | | | | |
| 13. | Защитный жилет для верхо-  вой езды | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Очки велосипедные (защит- ные) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 15. | Маска ветрозащитная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - водный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 16. | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Жилет спасательный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: дистанция - спелео | | | | | | | | | | | |
| 18. | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная - каяк», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2»,  «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - парусная» | | | | | | | | | | | |
| 19. | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Жилет спасательный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

# Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Спортивный туризм", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно- тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, режима работы с группами различной спортивной подготовленности, тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

Профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

# Информационно-методические условия реализации Программы

1977.

# Список литературных источников

1..Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,

1. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
2. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
3. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и

спорт, 1989.

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования.

- М., Профиздат, 1984.

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МОРФ,

1995.

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МОРФ,

1997.

10.25.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дротов И.А. Лето, дети и туризм. -

М.:ЦДЮТур, 1997.

1. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург,

2001г

1. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической

работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие.М.2006г.

13. П.К. Гулидин Туризм спортивный, Курс лекций Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», 2017г

# Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru;
2. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного туризма <http://www.tmmoscow.ru/> ;
3. Российское антидопинговое агентство: http: // [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/) ;
4. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org;
5. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. [http://www.magma-team.ru](http://www.magma-team.ru/)
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/)
7. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. [http://www.dissercat.com](http://www.dissercat.com/)
8. Спортивная психофизиология. [http://psysports.ru](http://psysports.ru/)

Приложение № 1

Титульный лист

(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

**СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**

Занимающегося

(ФИО)

**МБУ ДО**

**«Калининская спортивная школа»**

(наименование организации)

Вид спорта Группа

Тренер

2 и последующие страницы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: « » 20 г. Место проведения тренировочного занятия: | | | |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие,**  **ощущения,**  **трудности, показатели пульса)** |
|  | 1. Подготовительная часть (разминка) |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 2. Основная часть |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 3. Заключительная часть |  |  |
|  |  |  |  |

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно) Тренер-преподаватель группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Форма контроля |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |