


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа станицы Павловской муниципального  
образования Павловский район**

Принята решением  
педагогического совета  
МБОУ ДО СШ ст. Павловская  
Протокол № 5  
от "28" марта 2023г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ ДО СШ  
ст. Павловской МО Павловский район  
Р.Н. Чернов  
Приказ № 49  
от "29" марта 2023 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ"**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта "спортивный туризм", утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. №1038.

**Срок реализации программы 4 года**

ст. Павловская

2023 г.

## Оглавление

I. Общие положения .....	4
1. Нормативное обеспечение Программы .....	4
2. Цели и задачи Программы .....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм» .....	8
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
7. Календарный план воспитательной работы .....	16
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	19
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	27
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	29
III. Система контроля .....	41
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	41
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» ...	44

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....	46
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм» .....	62
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	62
15. Учебно-тематический план .....	80
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	97
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» .....	97
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	99
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	99
18. Кадровые условия реализации программы .....	110
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	111

## **I. Общие положения**

### **1. Нормативное обеспечение Программы**

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г. № 1038 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 22 декабря 2022 г. N 1353 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм";

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) МБОУ ДО СШ ст. Павловской (далее Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта «спортивный туризм» с учетом совокупности минимальных требований к

спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г. № 1038 (далее – ФССП).

## **2. Цели и задачи Программы**

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;

- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта спортивный туризм;
- подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм»

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «маршрут»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1
Для спортивной дисциплины «дистанция»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»			
Этап начальной подготовки	3	16	12



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	18	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	20	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	1

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	1040

#### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения,
- контрольные мероприятия:

- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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.

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.

### Объем соревновательной деятельности

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
	3 года	5 лет		
Для спортивной дисциплины «маршрут»				
Контрольные	2	2	2	3
Отборочные	1	1	1	1
Основные	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «дистанция»				
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	1	3	4	6
Основные	1	5	6	8

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых достижение победы или

завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования, открытые турниры.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

6.1. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1.1. 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.

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

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

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

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

6.1.3. 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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	44	42	39	27	23	21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10	11	17	29	32	32

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5	3	7	8	11	13
4.	Техническая подготовка (%)	26	30	19	17	11	12
5.	Тактическая подготовка (%)	3	3	3	3	4	3
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	2	2	2	2	2
7.	Психологическая подготовка (%)	1	1	1	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (%)	1	1	2	3	4	5
9.	Инструкторская практика (%)	3	3	4	3	5	4
10.	Судейская практика (%)	3	3	4	3	5	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	2	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	1	1	1

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта  
"спортивный туризм"**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	12	16	20
Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп не менее (человек)							
		12	12	8	8	4	1

1.	Общая физическая подготовка	103	130	205	170	190	220
2.	Специальная физическая подготовка	23	34	89	182	270	334
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	10	34	51	90	130
4.	Техническая подготовка	61	93	100	108	90	120
5.	Тактическая подготовка	8	10	15	20	35	30
6.	Теоретическая подготовка	5	5	10	15	20	20
7.	Психологическая подготовка	3	3	7	9	12	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	12	17	30	53
9.	Инструкторская практика	6	9	20	22	38	45
10.	Судейская практика	6	9	20	22	37	48
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	5	15	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	5	10
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>
<b>Самостоятельная работа (10% - 20%)</b>		23-46	31-62	52-104	62-124	83-166	104-208

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		



1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	I и II полугодие
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	I и II полугодие
2.	<b>Воспитание здорового образа жизни и безопасности</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседа на тему «Правила техники безопасности на занятиях под роспись в журнале.</li> <li>- беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения»</li> <li>- беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ</li> <li>- беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС.</li> <li>- беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек.</li> <li>- беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых».</li> </ul>	I и II полугодие

		Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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);	I и II полугодие
3.	<b>Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	I и II полугодие
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	I и II полугодие

<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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;	I и II полугодие
<b>5.</b>	<b>Социально – нравственное воспитание</b>		
	- Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».		I и II полугодие
<b>6.</b>	<b>Общекультурное воспитание</b>		
	- Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		I и II полугодие
<b>7.</b>	<b>Воспитание здорового образа жизни и безопасности</b>		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.	I и II полугодие

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

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны 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; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о

местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации



Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение

и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или

национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров,

практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

#### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и

функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

\*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие

положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

\*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое



учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

#### Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
8-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

#### Особенности применения различных восстановительных средств

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

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

#### План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Организация восстановительных мероприятий</b>				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток	до 10 суток
Педагогические средства восстановления:				

рациональное построение учебно- тренировочных занятий;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности:		в рамках микроцикла	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления:				
аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации.	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления:				
сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж.	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям
сауна, ванна, контрастный душ:	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
витамины:	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном

занятия, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:

- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который

ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий)) включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).



### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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:

##### 11.1. На этапе 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, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция».

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года и (или) войти в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм» для спортивной дисциплины «северная ходьба»;
- 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.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;
- 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 и (или) войти в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм» для спортивной дисциплины «северная ходьба»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам

подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5.0 – 4.5 – высший уровень;
- 4.4 – 4.0 – выше среднего уровень;
- 3.9 – 3.5 – средний уровень;
- 3.4 – 3.0 – ниже среднего уровень;
- 2.9 – 0.0 – низкий уровень.

Оценка результатов освоения программы проводится Учреждением ежегодно в июне – июле месяце. Учащиеся, получившие низкий уровень, при прохождении нормативов (испытаний) отчисляются из группы спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

#### «спортивный туризм»

№ 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 общей < шфической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»							
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		
			10	5	13	7	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более		
			-	12.00	-	11.45	
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более		
			15.00	-	14.45	-	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		
			+4	+6	+6	+7	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		
			180	155	195	160	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»							
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее		
			261	211	346	281	
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее		
					25	25	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»							
4.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее		
			2		3		
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		
			20	15	23	17	
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее		
			30	25	35	25	
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее		
			10	7	15	12	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	



	лежа на полу		28	12
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			20.00	-
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
4.5.	Плавание	м	не менее	
			50	
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
6. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
7. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	-

3.3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	14.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
4.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
4.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+14
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,5	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	14.30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	14.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
4.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
4.3.	Подъем переворотом из виса на	количество раз	не менее	

	высокой перекладине		13	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## Вопросы по теории

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

#### 1. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

#### 2. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

### СНАРЯЖЕНИЕ

#### 3. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

**4. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

**БИВАК**

**5. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

**6. Каков порядок установки палатки?**

1. Застегнуть вход палатки.
2. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

**7. Каков порядок сборки палатки?**

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть

## **КОМАНДЫ ПРИ РАБОТЕ С ВЕРЕВКАМИ.**

### **8. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?**

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

### **9. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?**

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери
5. Выдай

### **10. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.

4. Выдай.
5. Отпусти.

**11. Какая команда подается при готовности к страховке?**

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

**12. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?**

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

**УЗЛЫ**

**13. Какие узлы используются для вязки петель?**

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

**14. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?**

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.



4. Булинь.
5. Встречный.

**15. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?**

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

**16. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?**

1. Две.
2. Три.
3. Четыре.
4. Любое.

**Движение по маршруту**

**17. В пешем маршруте десятиминутный отдых устраивается...**

1. После каждых 20 минут движения по маршруту
2. После каждых 40 минут движения по маршруту
3. После каждых 70 минут движения по маршруту

**18. Как определить какой берег правый?**

1. Встать лицом по течению реки: справа будет правый берег.
2. Встать лицом против течения реки: справа будет правый берег.
3. Встать лицом по направлению движения, справа будет правый берег.

**19. Движение групп на маршруте организуется...**

1. Гуськом, в непосредственной близости друг от друга.

2. В пределах голосовой связи между ведущим и замыкающим.
3. В пределах визуальной связи между ведущим и замыкающим.

**20. Чем объясняется популярность пешеходного туризма?**

1. Доступностью.
2. Легкостью организации.
3. Легкостью маршрутов.

**21. Какое правило определения темпа похода?**

1. Равнение по самому слабому.
2. Равнение по самому сильному.
3. Равнение по скорости среднеподготовленного участника.

**22. Какие из перечисленных препятствий не являются естественными?**

1. Лесная чаща.
2. Болото.
3. Автострада.

**23. Можно ли пересекать реку при отсутствии моста?**

1. Да, с учетом особенности реки.
2. Нет.

**24. Можно ли отправляться в туристический поход по горной местности без маршрута?**

1. Да, если в походе взрослый.
2. Нет, только по проверенному и с проводником.
3. Нет, в горный туристический поход детям запрещено.

**25. При каких условиях возрастает опасность камнепадов?**

1. Во время дождя.

2. Во время ветра.
3. Ночью.

### **Первая медицинская помощь**

#### **26. Выберите верное определение понятия «Первая медицинская помощь».**

1. Комплекс медицинских услуг, предоставляемых в первых медицинских учреждениях, основанных в Российской Империи
2. Комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение
3. Комплекс медицинских мер, оказываемых больному после проведения операции на территории больничного учреждения

#### **27. Кто может оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему?**

1. Родственники, имеющие документы, подтверждающие личность больного
2. Люди, имеющие соответствующую медицинскую подготовку
3. Только медики, прибывшие на место происшествия

#### **28. Какие мероприятия не включает в себя первая медицинская помощь?**

1. Искусственное дыхание
2. Непрямой массаж сердца
3. Хирургическое вмешательство

#### **29. Что необходимо сделать в первую очередь, при наличии артериального кровотечения из конечности у пострадавшего?**

1. Наложить шину для обеспечения неподвижности конечности
2. Остановить кровотечение
3. Наложить стерильную повязку

#### **30. Что необходимо определить в самом начале, приступая к оказанию первой медицинской помощи?**

1. Последовательность действий
2. Стоимость оказания услуг

3. Скорость выполнения действий

## **ИСТОРИЯ**

**31. Где, в какой стране находится Красная поляна – место проведения зимних олимпийских игр 2014 года?**

1. В США
2. В России.
3. В Казахстане.
4. В Китае.
5. В Бразилии.

**32. Кто из богов Олимпа покровительствовал атлетам?**

1. Гермес.
2. Зевс.
3. Деметра.

**33. Какие самые известные спортивные состязания человечества в начале своей истории проводились в греческой деревне?**

1. Спарта.
2. Афины.
3. Олимпия.

**34. Родина Олимпийских игр?**

1. Китай.
2. Россия.
3. Греция.

**Таблица ответов.**

№ вопроса	№ ответа
-----------	----------

1	2					
2	4					
3	2	4	5			
4	2	3	5			
5	2	3	4			
6	2	5	6	1	4	3
7	1	4	2	5	3	
8	4					
9	2					
10	4					
11	3					
12	5					
13	2	3				
14	1	3				
15	1	4	5			
16	2					
17	2					
18	1					
19	1					
20	1					
21	1					
22	3					
23	1					
24	2					
25	1					
26	2					
27	2					
28	3					
29	2					
30	1					
31	2					
32	1					
33	3					
34	3					

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»**

### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **Этап начальной подготовки**

##### Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища, для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с

метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и

вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60,100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### Участие в спортивных соревнованиях

Участие в официальных спортивных мероприятиях, включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального уровня. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в



соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

### Техническая подготовка

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по скальнику, высокотравью, густому кустарнику. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», само страховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. Способы движения: «в лоб», траверсированные, глиссирование. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и

искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Правила движения на велосипедах, походный строй, обеспечение безопасности при движении на велосипедах. Виды велосипедов, ремонт велосипеда в походе.

### Тактическая подготовка

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по скальнику, высокотравью, густому кустарнику. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Тактические действия при прохождении водной дистанции, преодоление водных препятствий, пороги, движение против течения, преодоление экстренных ситуаций. Как проложить маршрут водного похода, его особенности. Отработка движения по велосипедной трассе, этапы и особенности прохождения. Правила велосипедного похода.

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с учебно – тематическим планом.

## Психологическая подготовка, восстановительные медицинские медико-биологические мероприятия.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и учебно-тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Контрольные мероприятия проводятся 1 раз в год в соответствии с контрольными и контрольно–переводными нормативами (испытаниями).

### Инструкторская и судейская практика

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки ПВД. Составление плана-графика движения в походе любого типа (пешеходного, водного, велосипедного). Составление меню и списка продуктов для похода. Приготовление пищи на костре. Положения о соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнованиях.

Воспитательные мероприятия проводятся в соответствии с планом воспитательной работы.

## Самостоятельная работа

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

## **Учебно – тренировочный этап**

### Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Кувырки (вперед, назад, в

стороны) в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевероты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку,

жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### Участие в спортивных соревнованиях

Участие в официальных спортивных мероприятиях, включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального уровня. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд

#### Техническая подготовка.

Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на искусственном рельефе. Техника страховки на этапе. Техника

работы с карабинами различных видов. Основы техники водного туризма: техника гребли, посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Правила движения на велосипедах, походный строй, обеспечение безопасности при движении на велосипедах. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов.

#### Тактическая подготовка.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы. в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков. интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», само страховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или



уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. Тактика движения плавательного средства при преодолении препятствий, стихийных препятствий. Тактические действия при прохождении трассы водного соревнования. Тактика вождения велосипеда на трассе при проведении соревнований. Тактические действия велосипедиста в походе.

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с учебно – тематическим планом.

Психологическая подготовка, восстановительные медицинский, медико-биологические мероприятия.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и учебно-тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая пред походная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению

субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Контрольные мероприятия проводятся 1 раз в год в соответствии с контрольными и контрольно – переводными нормативами (испытаниями).

#### Судейская и инструкторская практика

Участие в официальных спортивных мероприятиях, включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального уровня. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Организация и участие в соревнованиях, схемы дистанций, судейская практика. Применение штрафов на дистанции. Формирование судейской коллегии.

Воспитательные мероприятия проводится в соответствии с планом воспитательной работы.

#### Самостоятельная работа

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

### **Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства**

#### Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам

различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс клонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Основные знаки при проведении водного похода. Основные параметры потока (расход, средняя глубина, скорость). Главные закономерности потока, виды течений, бочка. Влияние потока на русло. Взаимодействие с потоком тела, погруженного в поток. Использование закономерностей речного потока для управления судном. Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в водных походах. Организация работы в группе, распределение обязанностей и их выполнение. Умение работать в команде, развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

#### Участие в спортивных соревнованиях

Участие в официальных спортивных мероприятиях, включенных в единые календарные планы муниципального, зонального, регионального, федерального уровня.

#### Техническая подготовка

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Посадка, высадка из судна (рафта). Правильное положение гребца. Выбор места причаливания. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления рафтом. Темп, ритм гребли в различных условиях, взаимодействие членов экипажа. Техника движения против течения. Техника прохождения различных препятствий. Организация обноса препятствий. Рациональная техника гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления рафтом и их применение при прохождении препятствий разных типов. Отработка техники движения на велосипеде по дистанции, прохождение ворот, змейки, кольцо.

#### Тактическая подготовка

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Тактика прохождения маршрута водных соревнований. Тактика преодоления водных препятствий. Тактические действия в соревнованиях на велосипедах.

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с учебно – тематическим планом.

Психологическая подготовка, восстановительные, медицинские, медико – биологические мероприятия

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения

переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Контрольные мероприятия проводятся 1 раз в год в соответствии с контрольными и контрольно – переводными нормативами (испытания).

### Инструкторская и судейская практика

Выбор маршрута пешеходного, водного, велосипедного похода. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах всех видов. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка и этапов и ворот, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа

Воспитательные мероприятия проводится в соответствии с планом воспитательной работы.

### Самостоятельная работа

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества

выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания

## 15. Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки до года обучения (НП - 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	<b>Теоретическая подготовка</b>		720	480	0	0	240
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	25	25			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта).	февраль	75	15			60
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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, социализации и адаптации в обществе).	март	15	15			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортивным туризмом (Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены в природной среде.	апрель	15	15			



5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем).	май	15	15			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.1.	Правила техники безопасности в период проведения туристских мероприятий, походах, соревнований: правила	май-август	25	25			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	85	25			60
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по	в течение года	60	60			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятийность. Классификация туристских мероприятий. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.)	в течение года	120	60			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	15	15			

11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил.	1 раз в квартал	60	60			
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов". встречи со	в течение года	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в туризме.	в течение года	120	60			60
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>229</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>84</b>	<b>24</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>103</b>		<b>47</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	
	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	22		10	10	2	
	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		10	10	2	
	Упражнения для мышц ног	22		10	10	2	
	Упражнения для мышц туловища	22		10	10	2	
	Акробатические упражнения	3		2	1		
	Подвижные и спортивные игры	12		5	5	2	
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>23</b>		<b>13</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости,	4		2	1	1	
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	4		2	1	1	
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	4		2	1	1	
	Элементы соревновательной	1		1			
	Упражнения для развития силы, дыхания.	10		6	3	1	
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>12</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	
2.4.1	Техника движения:	14		7	5	2	

	По травянистой поверхности	4		2	1	1
	По песку, мокрому грунту	4		2	1	1
	Через кустарники, высокотравью, заросли низинных участков	1		1		
	По камням, скальнику, болоту.	5		3	1	1
2.4.2.	Использование страховки и самостраховки	14		7	5	2
	Использование специального снаряжения (страховочная система)	5		3	1	1
	Вязка узлов	5		3	1	1
	Подготовка инвентаря и оборудования	4		2	1	1
2.4.3.	Охрана природы	12		6	3	3
2.4.4.	Основы техники водного туризма	4		2	1	1
	Техника грели	2		1	1	
	Посадка и отход от берега, подход к берегу, высадка	2		1	1	
2.4.5.	Средства связи в походных условиях	4		2	1	1
2.4.6.	Основы техники пешеходного и велосипедного туризма	10		7	2	1
2.4.7.	Правила движения в населенном пункте и по маршруту	3		2	1	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка:</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
	Понятие о тактике в туристском походе	1		1	1	
	Тактика планирования нитки маршрута	3		1	1	1
	План-график похода	2		1	1	
	Прохождение водной, пешеходной, вело дистанций.	2		1	1	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка:</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1		
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1		
	Изучение методов самодисциплины	1			1	
<b>2.7.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>6</b>				
<b>2.8.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>6</b>				
<b>2.9.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>				
<b>2.10.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>5</b>	<b>101</b>	<b>84</b>	<b>26</b>

Этап начальной подготовки свыше года обучения (НП – 2,3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I.	<b>Теоретическая подготовка</b>		960	660	0	0	300
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр)	февраль	85	25			60
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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 социализации и адаптации в обществе).	март	25	25			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	60	30			30

5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. водой, солнцем. Закаливание на занятиях по спортивному туризму).	май	30	30			
6	Самоконтроль в процессе занятий спортивным туризмом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортивным туризмом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	60	60			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по	в течение года	70	40			30

9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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.)	в течение года	150	90			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	120	90			30
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
13	Изучение методов моральноволевой и психологической подготовки.	в течение года	90	60			30
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	

<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>307</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>98</b>	<b>27</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>130</b>		<b>67</b>	<b>53</b>	<b>10</b>
	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	27		13	12	2
	Упражнения для рук и плечевого пояса	27		13	12	2
	Упражнения для мышц ног	27		13	12	2
	Упражнения для мышц туловища	22		10	10	2
	Акробатические упражнения	5		3	2	
	Подвижные и спортивные игры	22		15	5	2
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>34</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах,	7		5	1	1
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	7		5	1	1
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	7		5	1	1
	Элементы соревновательной	3		3		
	Упражнения для развития силы, дыхания.	10		6	3	1
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>10</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>29</b>	<b>13</b>
2.4.1	Техника движения	19		10	7	2
	По травянистой поверхности	6		3	2	1
	По песку, мокрому грунту	6		3	2	1
	Через кустарники, высокотравью, заросли низинных участков	2		2		
	По камням, скальнику, болоту.	5		2	2	1
2.4.2	Использование страховки и	19		10	7	2
	Использование специального снаряжения(страховочная система)	7		4	2	1
	Вязка узлов	6		4	2	1
	Подготовка инвентаря и оборудования	6		2	2	2
2.4.3	Охрана природы	17		10	4	3
2.4.4	Основы техники водного туризма	9		4	3	2
	Техника грели	5		2	2	1
	Посадка и отход от берега, подход к берегу, высадка	4		2	1	1
2.4.5	Средства связи в походных условиях	9		4	3	2

2.4.6	Основы техники пешеходного и велосипедного туризма	15		10	3	2
2.4.7	Правила движения в населенном пункте и по маршруту	5		3	2	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка:</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
	Понятие о тактике в туристском походе	2		1	1	
	Тактика планирования нитки маршрута	2		1	1	
	План-график похода	3		2	1	
	Прохождение водной, пешеходной, вело дистанций.	3		2	1	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка:</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям	1		1		
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1		
	Изучение методов самодисциплины	1			1	
<b>2.7.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>9</b>				
<b>2.8.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>9</b>				
<b>2.9.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>				
<b>2.10.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>5</b>	<b>155</b>	<b>98</b>	<b>29</b>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ – 1,2,3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>1860</b>	<b>1080</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>780</b>
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			



2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.). Адаптация и социализация в обществе.	февраль	120	60			60
3	История возникновения Олимпийского движения (МОК).	март	180	120			60
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	120			60
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	120	60			60
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	120	60			60

7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	120	60			60
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			60
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
и	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течении года	240	120			120
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
			Объем времени в год (час.)				

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>231</b>	<b>144</b>	<b>46</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>205</b>		<b>89</b>	<b>80</b>	<b>26</b>
	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	37		17	15	5
	Упражнения для рук и плечевого пояса	37		17	15	5
	Упражнения для мышц ног	37		17	15	5
	Упражнения для мышц туловища	32		13	13	6
	Акробатические упражнения	15		8	7	
	Подвижные и спортивные игры	37		17	15	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>89</b>		<b>60</b>	<b>20</b>	<b>7</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости,	17		11	4	2
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	17		11	4	2
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		11	4	2
	Элементы соревновательной деятельности	18		11	5	
	Упражнения для развития силы, дыхания.	20		16	3	1
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>34</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>32</b>	<b>13</b>
2.4.1	Техника движения	20		11	7	2
	По травянистой поверхности	7		4	2	1
	По песку, мокрому грунту	6		3	2	1
	Через кустарники, высокотравью, заросли низинных участков	2		2		
	По камням, скальнику, болоту.	5		2	2	1
2.4.2	Использование страховки и	20		11	7	2
	Использование специального снаряжения(страховочная система)	8		5	2	1
	Вязка узлов	6		4	2	1
	Подготовка инвентаря и оборудования	6		2	2	2
2.4.3	Охрана природы	18		11	4	3
2.4.4	Основы техники водного туризма	10		4	4	2
	Техника грели	5		2	2	1

	Посадка и отход от берега, подход к берегу, высадка	5		2	2	1
2.4.5	Средства связи в походных условиях	10		5	3	2
2.4.6	Основы техники пешеходного и велосипедного туризма	16		10	4	2
2.4.7	Правила движения в населенном пункте и по маршруту	6		3	3	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка:</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
	Понятие о тактике в туристском походе	2		1	1	
	Тактика планирования нитки маршрута	2		1	1	
	План-график похода	3		2	1	
	Прохождение водной, пешеходной, вело дистанций.	8		5	3	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка:</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	3		3		
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	3		3		
	Изучение методов самодисциплины	1			1	
<b>2.7.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
<b>2.9.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>12</b>		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>5</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>10</b>	<b>231</b>	<b>144</b>	<b>59</b>

Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации)

(УТ – 4,5)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>1860</b>	<b>1080</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>780</b>

1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.). Адаптация и социализация в обществе.	февраль	120	60			60
3	История возникновения Олимпийского движения (МОК).	март	180	120			60
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	120			60
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	120	60			60
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	120	60			60

7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	120	60			60
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			60
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте(изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течении года	240	120			120
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
			Объем времени в год (час.)				

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>
<b>II.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>609</b>	<b>0</b>	<b>275</b>	<b>169</b>	<b>67</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	<b>170</b>		<b>78</b>	<b>63</b>	<b>29</b>
	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	32		14	12	6
	Упражнения для рук и плечевого пояса	32		14	12	6
	Упражнения для мышц ног	32		14	12	6
	Упражнения для мышц туловища	27		11	10	6
	Акробатические упражнения	10		8	2	
	Подвижные и спортивные игры	37		17	15	5
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>182</b>		<b>99</b>	<b>58</b>	<b>25</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости,	47		24	15	8
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	47		24	15	8
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	47		24	15	8
	Элементы соревновательной деятельности	21		11	10	
	Упражнения для развития силы, дыхания.	20		16	3	1
<b>2.3.</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>51</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	<b>32</b>	<b>13</b>
2.4.1	Техника движения	28		19	7	2
	По травянистой поверхности	7		4	2	1
	По песку, мокрому грунту	6		3	2	1
	Через кустарники, высокотравью, заросли низинных участков	2		2		
	По камням, скальнику, болоту.	5		2	2	1
2.4.2	Использование страховки и само страховки	20		11	7	2
	Использование специального снаряжения (страховочная система)	8		5	2	1
	Вязка узлов	6		4	2	1
	Подготовка инвентаря и оборудования	6		2	2	2
2.4.3	Охрана природы	18		11	4	3
2.4.4	Основы техники водного туризма	10		4	4	2

	Техника грели	5		2	2	1
	Посадка и отход от берега, подход к берегу, высадка	5		2	2	1
2.4.5	Средства связи в походных условиях	10		5	3	2
2.4.6	Основы техники пешеходного и велосипедного туризма	16		10	4	2
2.4.7	Правила движения в населенном пункте и по маршруту	6		3	3	
<b>2.5.</b>	<b>Тактическая подготовка:</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
	Понятие о тактике в туристском походе	2		1	1	
	Тактика планирования нитки маршрута	2		1	1	
	План-график похода	3		2	1	
	Прохождение водной, пешеходной, вело дистанций.	13		10	3	
<b>2.6.</b>	<b>Психологическая подготовка:</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	3		3		0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	3		3		0
	Изучение методов самодисциплины	3			3	0
<b>2.7.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>0</b>
<b>2.8.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>0</b>
<b>2.9.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2.10.</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>17</b>		<b>12</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>2.11.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>5</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>15</b>	<b>275</b>	<b>169</b>	<b>80</b>



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм»**

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

16.1. Особенности 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.

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

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

16.4. 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.

16.5. 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".

Занятия проводятся с полным составом группы, на завершающем этапе обучения следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся тренером-преподавателем в зависимости от местных условий деятельности группы. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований Правил по спортивному туризму, Кодекса путешественника, Закона РФ о туристской деятельности, Инструкций по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий). Практические занятия проводятся в одно-трехдневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других туристско-спортивных мероприятиях.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие оборудованных трасс; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
---	----------------------	-----------------------

Для спортивных дисциплин «маршрут - пешеходный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - горный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - водный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения ( 1 - 6 категория)», «маршрут - 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 (1800х600х12 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.	Мультитопливная 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(4х4 м)	штук	2
25.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	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)»			
29.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
30.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
31.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
32.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
33.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
34.	Закладка	комплект	2
35.	Карабин альпинистский	штук	24
36.	Крюк скальный	комплект	2
37.	Молоток скальный	штук	2
38.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
39.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2

41.	Трек для навесной переправы	штук	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный ( 1 - 6 категория)»			
43.	Ледоруб «Айсбайль»	штук	1
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
49.	Закладка	комплект	2
50.	Карабин альпинистский	штук	24
51.	Кошки альпинистские	пар	12
52.	Крюк скальный	комплект	2
53.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
54.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
55.	Ледовый инструмент («айс фи-фи»)	комплект	1
56.	Ледоруб	штук	6
57.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
58.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
59.	Лыжные палки	пар	12
60.	Молоток скальный	штук	2
61.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
62.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
63.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
64.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
65.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
66.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
67.	Эспандер лыжника	штук	2
Для спортивной дисциплины «маршрут - горный ( 1 - 6 категория)»			
68.	Ледоруб «Айсбайль»	штук	2
69.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
70.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
71.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
72.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
73.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
74.	Закладка	комплект	4
75.	Карабин альпинистский	штук	48
76.	Кошки альпинистские	штук	12
77.	Ледобур	штук	30
78.	Крюк скальный	комплект	4
79.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
80.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
81.	Ледовый инструмент («айс фи-фи»)	комплект	2
82.	Ледоруб	штук	12
83.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
84.	Молоток скальный	штук	2
85.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
86.	Страховочная система (ленточная)	штук	12

87.	Страховочное устройство (металлическое)	штук	4
88.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	омплект	2
89.	Трек для навесной переправы	штук	2
90.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
91.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивной дисциплины «маршрут - водный ( 1 - 6 категория)»			
92.	Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
93.	Гермомешок (объем от 100 до 120 л)	штук	6
94.	Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	2
95.	Средство сплава: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
Для спортивной дисциплины «маршрут - спелео ( 1 - 6 категория)»			
96.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
97.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
98.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
99.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
100.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
101.	Закладка	омплект	6
102.	Карабин альпинистский	штук	24
103.	Крюк скальный	омплект	6
104.	Молоток скальный	штук	2
105.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
106.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
107.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	омплект	2
108.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
109.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивной дисциплины «маршрут - на средствах передвижения ( 1 - 6 категория)»			
110.	Бич	штук	1
111.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
112.	Велосипед туристский	штук	12
113.	Насос для велосипедных колес	штук	2
114.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
115.	Домкрат	штук	1
116.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
117.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
118.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
119.	Корда	штук	1
120.	Краги	пар	12
121.	Лебедка	штук	1
122.	Набор инструментов для ковки лошади	комплект	1
123.	Переметная сумка	комплект	12
124.	Рюкзак конный	штук	12
125.	Пластины «сенд-трак» под колеса	комплект	2

126.	Набор для чистки лошади (щетка, скребница, крючок, суконка)	комплект	12
127.	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12
128.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
129.	Хлыст	штук	6
130.	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»			
131.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
132.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
133.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
134.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
135.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
136.	Лента оградительная	метр	200
137.	Мат гимнастический	штук	1
138.	Мяч баскетбольный	штук	1
139.	Мяч волейбольный	штук	1
140.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
141.	Мяч футбольный	штук	1
142.	Палка гимнастическая	штук	12
143.	Переключатель навесная на гимнастическую стенку	штук	1
144.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
145.	Рулетка (10 м)	штук	1
146.	Рулетка (50 м)	штук	1
147.	Секундомер электронный	штук	2
148.	Система страховочная альпинистская	штук	12
149.	Скамейка гимнастическая	штук	2
150.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
151.	Стенка гимнастическая	штук	2
152.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
153.	Трек для переправы	штук	4
154.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
155.	Электромегафон	штук	1
156.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
157.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
158.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
159.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
160.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
161.	Зажим для подъема по веревке	штук	12

162.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
163.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
164.	Карабин альпинистский	штук	24
165.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
166.	Компас жидкостный	штук	12
167.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
168.	Петли страховочные	омплект	12
169.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
170.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	омплект	2
171.	Трек для навесной переправы	штук	2
172.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция - горная - группа», «дистанция - горная - связка»			
173.	Ледоруб «Айсбайль»	штук	2
174.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
175.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
176.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
177.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
178.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
179.	Закладка	омплект	12
180.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
181.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
182.	Карабин альпинистский	штук	24
183.	Кошки альпинистские	пар	12
184.	Ледобур	штук	30
185.	Крюк скальный	омплект	8
186.	Молоток скальный	штук	2
187.	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
188.	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15
189.	Петля страховочная	штук	42
190.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
191.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	омплект	2
192.	Трек для навесной переправы	штук	4
193.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «дистанция - лыжная»			
194.	Ледоруб «Айсбайль»	штук	2
195.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
196.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
197.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
198.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
199.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
200.	Закладка	омплект	12
201.	Карабин альпинистский	штук	32
202.	Компас жидкостный	штук	12
203.	Ледобур	омплект	12
204.	Крюк скальный	омплект	8
205.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12



206.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
207.	Ледоруб	штук	12
208.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
209.	Лыжи туристские с палками и креплениями	омплект	12
210.	Молоток скальный	штук	2
211.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
212.	Петли страховочные	омплект	42
213.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
214.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	омплект	2
215.	Трек для навесной переправы	штук	2
216.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
217.	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»			
218.	Весло для средства сплава (например, для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
219.	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	4
220.	Средство сплава (например, катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
221.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины «дистанция - парусная»			
222.	Буй	штук	5
223.	Парусное судно (количество посадочных мест 2 - 8 )	штук	1
224.	Шкот	метр	50
225.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины «дистанция - спелео»			
226.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
227.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
228.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
229.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
230.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
231.	Закладка	комплект	6
232.	Карабин альпинистский	штук	24
233.	Крюк скальный	комплект	6
234.	Молоток скальный	штук	2
235.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
236.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
237.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения»			
238.	Бич	штук	1
239.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
240.	Велосипед туристский	штук	12
241.	Насос для велосипедных колес	штук	2

242.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
243.	Домкрат	штук	1
244.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
245.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
246.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
247.	Корда	штук	1
248.	Краги	пар	12
249.	Лебедка	штук	1
250.	Набор коваля	комплект	1
251.	Переметная сумка	комплект	12
252.	Пластины «сенд-трак» под колеса	штук	2
253.	Средства для ухода за лошастью (щетка, скребница, суконка, крючок)	комплект	12
254.	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12
255.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
256.	Хлыст	штук	6
257.	Шина повышенной проходимости	штук	4
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»			
258.	Треккинговые палки	пар	12

- обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут - пешеходный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - горный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - водный ( 1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения ( 1 - 6 категория)», «маршрут - 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)»			
2.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения»			
3.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
4.	Рюкзак конный	штук	12

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

10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный ( 1 - 6 категория)»											
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «маршрут - горный ( 1 - 6 категория)»											
12.	Очки солнцезащитные альпинистские	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.	Цитный жилет для верховой езды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Очки велосипедные (защитные)	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.	Г 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.	Г 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

- 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.

## 18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Методист		3
	Педагог-психолог		1
Педагогическая	Тренер – преподаватель по спортивному туризму	НП	1
		УТ	0
		ССМ	0
		ВСМ	0

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), 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 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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 «вид спорта», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ ст. Павловская не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно – образовательные и учебно – методические ресурсы:

1. Правила соревнований по туристическому многоборью. / Ростов-на-Дону – 1999 г.

2. А.П. Шамов Уроки туризма. Часть 2. Преподавание туризма в общеобразовательной школе. / Ростов-на-Дону – 1999 г.
3. Правила соревнований по туристическому многоборью. /Ростов-на-Дону – 2001 г.
4. Рекомендации по проведению соревнований по туризму и спортивному ориентированию. /Ростов-на-Дону – 2002 г.
5. Р.И. Бочарова Информационно – методический «Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения.» № 6 / Краснодар – 2006 г.
6. Е.А. Кошевникова Информационно – методический «Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения.» № 4 / Краснодар – 2005 г.

Дидактические:

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Федерация спортивного туризма России «Моя академия туризма»  
<https://www.youtube.com/channel/UCQQltwamiTzhzBsvXLQHBwQ>
2. Государственное бюджетное учреждение «Центр туризма и экскурсий» Краснодарского края <https://ctekrd.wixsite.com/utur/kopiya-antikorrupciya>

Список интернет ресурсов:

1. Федерация спортивного туризма России. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.  
[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
3. Министерство спорта РФ. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Официальный сайт спортивного туризма -<http://www.tmmoscow.ru/>
5. Федерация спортивного туризма России - <http://www.tssr.ru/>
6. Спортклуб МАИ. Спортивный туризм -  
<http://www.turclubmai.ru/heading/papers/49/>