

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»**

Принята на заседании
педагогического совета
« 30 » августа 2023г.
Протокол № 5

Утверждаю:

Директор МАУДО «СШ №4»
МО Динской район

А.А.Кондрышев

2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет
Срок реализации программы: 10 лет
Срок действия программы: 4 года

Авторы-составители программы:

Мартынова Елена Евгеньевна - инструктор-методист
МАУДО «СШ №4» МО Динской район
Косенко Светлана Александровна – тренер-преподаватель
МАУДО «СШ №4» МО Динской район

ст.Новотитаровская
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	3
1.2.	Цель программы	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля	23
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	27
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	32
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивный туризм)	33
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.2	Учебно-тематический план	50
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1.	Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки	51
6.2	Кадровые условия реализации образовательной программы спортивной подготовки	56
6.3.	Информационно-методические условия реализации образовательной программы спортивной подготовки	57

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования муниципального образования Динской район «Спортивная школа №4» по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 г. № 1038 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «спортивный туризм » - 0840005411Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
дистанция - пешеходная - группа	084	025	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - связка	084	024	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная	084	009	1	8	1	1	Я
маршрут – пешеходный (1-6 категория)	084	001	1	8	1	1	Я

Программа разработана МАУДО «СШ №4» МО Динской район на основании «Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1353, а так же следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- Иные нормативно-правовые акты регламентирующие вопросы спортивной подготовки.

Реализация программы направлена на всестороннее физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимся знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения в обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

Цели по этапам спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;
- укрепление здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий, в применении различной тактики и техники преодоления препятствий.

Согласно правилам вида спорта «спортивный туризм» данный вид спорта делится на 2 группы спортивных дисциплин, для которых характерны общие отличительные признаки.

Группа дисциплин «дистанция» - в основе которой лежат соревнования, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

Группа дисциплин «маршрут» - соревнования заключаются в преодолении туристской группой определенных спортивных туристских маршрутов с преодолением препятствий в природной среде в течении нескольких дней.

Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по спортивному туризму проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «группа», означает, что участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Соревнование в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «связка», означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Состав связок (экипажей, групп) может быть либо мужским и женским, либо смешанным. Соотношение количества мужчин и женщин в составе смешанных групп определяется Положением о соревнованиях.

По характеру соревнования делятся на:

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику, связке, экипажу);
- лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);
- командные (результаты засчитываются командам при общем времени старта членов команды);

По протяженности дистанций:

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

Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от количества, трудности прохождения и разнообразия препятствий, насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников.

Преодоление дистанции заключается в прохождении ее участником в заданном направлении, по условиям прохождения дистанции, в том числе через контрольные пункты при их наличии.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны с учетом Приложения № 1 к ФССП и приведены в Таблице 2.

В Таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки, а так же минимальная и максимальная наполняемость при комплектовании учебных групп.

Таблица №2

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 (кол-во лет) *	Наименование этапов спортивной подготовки по годам обучения	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку ***	Наполняемость (человек)		
				Минимальная*	Максимальная**	
Для спортивной дисциплины «маршрут»						
Этап начальной подготовки	2-3	до года	НП-1	10	12	24
		свыше года	НП-2			
			НП-3			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	до трех лет	УТ-1	12	8	16
			УТ-2			
			УТ-3			
		свыше трех лет	УТ-4			
			УТ-5			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		ССМ	16	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений		ВСМ	20	1	2
Для спортивной дисциплины «дистанция»						
Этап начальной подготовки	2-3	до года	НП-1	10	12	24
		свыше года	НП-2			
			НП-3			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	до трех лет	УТ-1	12	8	16
			УТ-2			
			УТ-3			
		свыше трех лет	УТ-4			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		ССМ	15	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений		ВСМ	17	1	2

*согласно требований в ФССП

**согласно приказа Минспорта России от 30.08.2022 г № 634 п 4.3

*** указан минимальный возраст для зачисления на этап

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающихся; (п.п.4.1. Приказ № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивный туризм» (п.36 и п.42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод из других Учреждений. (пп.4.2 Приказ № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся указанных в столбце минимальных значений, в Таблице 2. (пп.4.3 Приказ № 634), а также с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в Таблице 3, с учетом Приложения №2 к ФССП по виду спорта «спортивный туризм»

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), учебная нагрузка в неделю для этапов и видов спорта на учебный год устанавливается в пределах объемов указанных в Таблице 3.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999).

Таблица №3

**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	6-9	8-14	12-18	16-28	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	416-728	624-936	832-1456	1040-1664

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее

20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно - тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп.3.8 Приказа № 634).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

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		

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

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 квалификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в Таблице 5.

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными

федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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.

Годовой учебно-тренировочный план по всем этапам подготовки указан в Приложении №1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно, перед началом учебного года в учреждении.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом Таблицы 3 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и Таблицы 6 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к Программе исходя из установленной нагрузки на учебный год.

Таблица № 6

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 лет		Свыше трех лет					
		(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час
1.	Общая физическая подготовка	32-37	74-116	26-32	81-150	27-30	112-219	20-22	124-206	10-16	83-233	8-10	83-167
2.	Специальная физическая подготовка	22-29	51-91	24-30	74-141	23-26	95-190	24-28	149-263	25-27	208-394	25-27	260-450
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	2-7	1-2	3-10	1-3	4-22	3-6	18-57	5-8	41-117	5-8	52-134
4.	Инструкторская и судейская практика	1-2	2-7	1-2	3-10	1-3	4-22	3-6	18-57	5-8	41-117	5-8	52-134
5.	Техническая подготовка	18-20	42-63	26-28	81-132	30-34	124-248	40-45	249-422	45-50	374-728	45-50	468-832
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-10	18-32	6-8	18-38	2-4	8-30	3-5	18-47	2-3	16-44	2-3	20-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	2-10	1-3	3-15	3-5	12-37	3-5	18-47	4-6	33-88	4-6	44-100
Итого:		100	234-312	100	312-468	100	416-728	100	624-936	100	832-1456	100	1040-1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. (пп.3.1 Приказа № 634);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп.3.1 Приказа № 634);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (пп.3.1 Приказа № 634)

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях МАУДО «СШ №4» МО Динской район, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы переведён в Приложении № 2 к Программе. Календарный план воспитательной работы утверждается ежегодно.

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

Допингом в спорте признаётся нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать 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 так же с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/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 запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2) Использование или попытка использования спортсменами запрещённой субстанции или запрещённого 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 запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7) Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10) Запрещённое 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 запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого 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 стенде учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в сорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 3 к Программе. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в сорте и борьбу с ним утверждается ежегодно.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивный туризм».

2.7. 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.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая ориентировщиков старших разрядов к организации тренировочных занятий с младшими спортсменами. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь исправлять их.

На всех этапах подготовки обучающиеся должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по спортивному туризму;
- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, очистка и проверка ЧИПов);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками;

При работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша, (запись в протокол финиша номеров и времени финиша, отметка на финише ЧИПом; ввод номера участника в компьютер).

При работе в составе службы дистанции спортсменам поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности.

На этапе начальной подготовки:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

Освоить начальные знания спортивной терминологии. Выполнять различные вспомогательные работы: обеспечение питьевой водой на старте, финише и на пунктах питания на дистанции. Работа контролером на КП.

На учебно-тренировочном этапе:

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных этапов.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Планирование дистанций, разработка технической информации. Составление положения о соревнованиях. Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки 1-2-го года обучения. Организация судейства школьных и городских соревнований.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе, в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства проводится согласно учебному плану, осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, тестирования и самостоятельного обслуживания соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице №7.

Таблица № 7

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	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
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные 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»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	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

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 8.

Таблица 8.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение 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» (ГТО) 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.

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.

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.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- 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».

3.1.2. 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- 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.

3.1.4. 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей несовершеннолетнего обучающегося) Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п.3.2. ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ)

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов 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.

В Учреждении применяется два вида аттестации согласно ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ст. 58 и 59):

- 1) промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.
- 2) итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению руководителя учреждения с учетом позиции комиссии в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п.5 Приказа № 634).

В случае образования академической задолженности сдачи промежуточной аттестации учащемуся дается 1 месяц на ее устранение в случае уважительных причин (травма, временная нетрудоспособность)

Система оценки - зачетная. Суть заключается в сдаче нормативов по оценке «зачет/не зачет» , при выполнении от 70% до 100% нормативов с показателем «зачет» учащийся считается освоившим Программу. В случае невыполнения порога освоения программы учащемуся предоставляется возможность пересдачи нормативов 1 раз в течении 2-х недель.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Спортивный туризм» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10, 11, 12 (в соответствии с Приложениями №6,7,8,9 из ФССП по виду спорта «Спортивный туризм»).

Таблица 9

**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 6,3		не более 6,0	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.30		не более 6.10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10		не менее 13	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2		не менее +4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,4		не более 8,1	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150		не менее 180	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2		не менее 5	
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -		не менее -	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее 261		не менее 346	
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее 25	
3. 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 2		не менее 3	
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20		не менее 23	
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее 30		не менее 35	
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10		не менее 15	

Таблица 10

**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 спортивных дисциплин «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 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.			не менее	

	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	-	5
4.5.	Плавание	м	не менее 50	
4. 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»		
5. 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»		

Таблица 11

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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
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 нагимнастической 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
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 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
3. 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
4. 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
5. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

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 специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
4.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
4. 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»			

3.2. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса теоретических знаний. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки указан в Таблице 13.

Таблица 13

	Вопросы на этапе НП (все периоды)
1	Основные правила закаливания.
2	Зарождение и развитие вида спорта.
3	Роль питания в жизнедеятельности.
	Вопросы на этапе УТ (все периоды)
1	Классификация и типы спортивных соревнований.
2	Роль физической культуры в формировании личностных качеств.
3	Понятие о допинге.
	Вопросы на этапе ССМ
1	Медицинские последствия после применения допинга.
2	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
3	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Вопросы на этапе ВСМ
1	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
2	Средства восстановления.
3	Процедура допинг контроля.

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки. Рабочая программа фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания), и определяет логическую последовательность их усвоения, организационные формы и методы и средства учебно-тренировочного процесса.

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с возрастной категорией спортсмена, исключая участие в соревнованиях с соперниками старше более, чем на два года.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании связок и команд, должны быть учтены, наряду с полом, возрастом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

4.1.1 Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного туриста.

Основными задачами подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивному туризм»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивному туризм»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на

быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки - игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания спортивного туризма и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике спортивного туризма на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Темы для теоретической подготовки:

- История развития спортивного туризма
- Спортивный туризм как вид спорта.
- История возникновения спортивного туризма. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма в нашей стране и за рубежом.
- Краткий обзор развития спортивного туризма в области, городе, регионе.
- Прикладное значение спортивного туризма.
- Особенности спортивного туризма. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.
- Правила поведения и техника безопасности в спортивном туризме.
- Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.
- Контрольное время на тренировках и соревнованиях.
- Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс на занятиях и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут,

ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса Основы техники спортивного туризма Понятие техники туризма.
 - Приемы и средства, применяемые на маршрутах и дистанциях соревнований.
 - Техника страховки.
 - Основы методики тренировки Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировки. Понятие о тренировке, дидактические принципы тренировки, доступность и последовательность процесса тренировки.
 - Этапы спортивной подготовки. Спортивная подготовка и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена.
 - Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе спортивной подготовки и тренировки.
 - Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки спортсмена-туриста.
 - Структура занятия, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.
 - Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной.
 - Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.
- Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела учреждения.

Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Юный турист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений, технических приемов, снаряжения, экипировки, узлов.

Общefизическая подготовка на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение спортсменов разнообразными двигательными навыками не специфическими для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста и функциональных возможностей спортсменов.

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), неспецифические упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.д.) ходьба, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры. Для повышения уровня

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

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

Примерные общеразвивающие упражнения:

- Строевой и походный шаг.
- Ходьба на носках, на пятках, в полуприсядь, в присядь.
- Бег вперед и спиной вперед.
- Бег на носках.
- Бег с изменением направления и скорости.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
- Упражнения для ног.
- Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.
- Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Наклоны, вращения и повороты головы.
- Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения.
- В положении лежа - поднимание и опускание ног.
- Упражнения с партнером.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Игры с мячом.
- Игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба, езда на велосипеде на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы: выходного дня(2 - 4 дня), многодневные.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

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

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях.

Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Условные знаки», «Движения по азимуту», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Поиск клада», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Перевертыши» и другие.

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

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.

Технической подготовкой спортсмена принято называть формирование техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки и доведения их до необходимой степени совершенства. В применении к спортивной туристской деятельности, в частности к преодолению маршрутов и дистанций соревнований, это означает – отработка навыков техники передвижения (по рельефу, по воде) и техники выполнения различных действий связанных со страховкой, ориентированием на местности, проведения бивачных работ. Процесс технической подготовки – это становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки. При этом технические приемы (их содержание) определяются, с одной стороны видом туризма, а, с другой стороны, этапом туристской подготовки.

Основной объем технических действий, составляющие базовую

техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных туристов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Технические приемы в спортивном туризме на дистанции 1-2 класса(длина дистанции- короткая-спринт(200-400м), короткая(0,5-1,5 км), перила судейские:

- спуск по перилам
- спуск по склону
- подъём по перилам
- подъем по склону
- траверс склона;
- переправа в брод;
- переправа по бревну;
- переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»;
- навесная переправа;
- переправа по параллельным перилам;
- переправа методом «вертикальный маятник»
- осуществление страховки;
- самостраховка;
- спуск спортивным способом;
- подъем спортивным способом;

Техника вязания узлов:

- 1) для связывания верёвок одинакового диаметра - грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка;
- 2) для закрепления верёвки к опоре/карабину - штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- 3) схватывающие узлы - «Прусик»
- 4) вспомогательные узлы - проводник, баррел (полугрейпвайн удавка), контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена (группы, связки): – формировать общий тактический замысел поведения во время похода (соревнований); – уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения; – объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности; – находить новые тактико-технические решения при прохождении различных маршрутов (дистанций); – анализировать ошибки. Различают групповую и индивидуальную тактику. Задачи группового характера решают как на подготовительном этапе, так и непосредственно на маршруте (дистанции). Индивидуальная тактическая подготовка участника заключается в умении распределять силы, рационально передвигаться, осуществлять страховку и самостраховку. Организация работы группы (связки) на технических этапах. Распределение обязанностей между

членами команды. Взаимодействие членов команды на маршруте (дистанции), взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы в походе, на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных препятствий (этапов) каждым участником).

4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию выносливости, быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике спортивного туризма. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя тактико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов. дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе

- Патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.
- Физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов.
- Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий спортивным туризмом.

- Сердечно-сосудистая система.
- Большой и малый круг кровообращения.
- Предсердие и желудочки сердца.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Дыхательная система. Регуляция дыхания.
- Органы пищеварения.
- Органы выделения (кишечник, почки, кожа).
- Физиологические основы тренировки самбистов.
- Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.
- Работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности.
- Физиологические показатели тренированности.
- Основы методики обучения и тренировки самбистов.
- Средства и методы тренировки.
- Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.
- Методы сохранения спортивной формы.
- Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.
- Разминка и ее значение.
- Утренняя гимнастика.
- Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- Планирование тренировки спортивного туриста.
- Объем и интенсивность нагрузок.
- Режим тренировки, индивидуальный план, график тренировочных занятий спортивного туриста
- Основы техники и тактики спортивного туриста
- Правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация.
- Анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, походы и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Велосипедный кросс.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе туриста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для спортивного туризма действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов преодоления препятствий в природной среде и в закрытых помещениях (в спортивном зале), направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий туриста.

Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка прохождения блоков этапов, увеличение количество этапов в блоках;
- детальная отработка техники организации перил и самостраховки;
- тактика прохождения дистанции короткой и длинной;
- формирование навыков спортивного ориентирования для прохождения длинной дистанции;
- развивается умения предугадывание собственных действий спортсмена при прохождении длинной дистанции в условиях природной среды;
- развивается мышление в тактики проведения соревнований и распределение сил на период прохождения дистанции;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период спортсмен должны освоить углубленную базовую подготовку по технике спортивного туризма. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный турист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Технические приемы спортивного(пешеходного) туризма 3-4 класса (перила судейские, организация перил):

- спуск по перилам;
- спуск по склону;
- подъём по перилам;
- подъем по склону;
- траверс склона;
- переправа в брод;
- переправа по бревну;
- переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»;
- навесная переправа;
- спуск по наклонной навесной(угол 20 град и более);
- подъем по наклонной навесной;
- переправа по параллельным перилам;

- переправа методом «вертикальный маятник»
- осуществление страховки;
- страховка и самостраховка;
- спуск по наклонной навесной переправе;
- спуск спортивным способом;
- подъём спортивным способом;
- организация перил навесных и перил параллельных переправ(угол наклона более 20 град);
- организация перил навесных переправ(вверх/вниз)(угол наклона более 20-60 град);

Техника вязания узлов уменьшается скорость вязания узлов до 10-20 секунд:

- 1) для связывания верёвок одинакового диаметра - грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка;
- 2) для закрепления верёвки к опоре/карабину - штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- 3) схватывающие узлы - «Пруссик»
- 4) вспомогательные узлы - проводник, баррел (полугрейпвайн удавка), контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий.

4.1.3 Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки. На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики.

На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация

целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Физическая культура и спорт в России.
- Спортивные федерации. Федерация спортивного туризма в России.
- Структура и работа федерации.
- Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
- Краткие сведения о строении и функциях организма
- Анализаторы. Исследование анализаторов - зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных.
- Влияние занятий спортом на обмен веществ.
- Физиологические основы тренировки туристов.
- Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.
- Планирование подготовки спортсмена.
- Календарный план.
- Перспективный план подготовки.
- Многолетний план подготовки сборной команды.
- Индивидуальный план.
- План предсоревновательной подготовки.
- План проведения тренировочного занятия.
- Техника и тактика спортивного туриста.
- Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела спортсмена.
- Методика обучения техническим действиям.
- Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.
- Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях.
- Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена.
- Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.
- Анализ выступления на соревнованиях. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок.
- Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.
- Методика самостоятельной тренировки.
- Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его

планирование.

- Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки.
- Контроль нагрузок.
- Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, бег на длинные дистанции, езда на велосипеде, плавание

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства спокойный длительный бег, ходьба, походы выходного дня пешеходные и на велосипеде.

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники спортивного и у них начали формироваться свои особые, личные приемы, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при прохождении этапов и блоков этапов, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны умения использовать новые виды снаряжения, оценивать их эффективность и влияние на результативность в соревнованиях и безопасность.

Техника спортивного туризма.

- спуск по перилам;
- спуск по склону;
- подъём по перилам;
- подъем по склону;
- траверс склона;

- переправа в брод;
 - переправа по бревну;
 - переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»;
 - навесная переправа;
 - спуск по наклонной навесной(угол 20 град и более);
 - подъем по наклонной навесной;
 - переправа по параллельным перилам;
 - переправа методом «вертикальный маятник»
 - осуществление страховки;
 - страховка, самостраховка;
 - спуск по наклонной навесной переправе;
 - спуск спортивным способом;
 - подъём спортивным способом;
 - организация перил навесных и перил параллельных переправ(угол наклона более 20 град);
 - организация перил навесных переправ(вверх/вниз)(угол наклона более 20-60 град);
- Техника вязания узлов уменьшается скорость вязания узлов до 10 секунд:
- 1) для связывания верёвок одинакового диаметра - грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка;
 - 2) для закрепления верёвки к опоре/карабину - штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
 - 3) схватывающие узлы - «Пруссик»
 - 4) вспомогательные узлы - проводник, баррел (полугрейпвайн удавка), контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий.

4.1.4. Программный материал практических занятий для этана высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня

общефизической и специальной физической подготовок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства

должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

- Планирование и построение спортивной тренировки.
- Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.
- Календарный план соревнований и учет его при планировании.
- Индивидуальный план подготовки.
- Особенности и закономерности построения тренировочного процесса.
- Средства и методы на различных этапах подготовки.
- Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.
- Построение и содержание тренировочных занятий.
- Физиологические основы тренировки туриста.
- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности.
- Химические процессы в мышцах.
- Характеристика особенностей возникновения утомления.
- Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и

участия в соревнованиях.

- Восстановительные мероприятия.
- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.
- Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение - субъективные данные самоконтроля.
- Спортивная форма, утомление, перетренировка.
- Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.
- Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.
- Правила соревнований.
- Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.
- Значение терминологии в спортивном туризме. Наиболее часто употребляемые термины.
- Международные правила соревнований по спортивному туризму.
- Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях.
- Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня.
- Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия,
- Страховка. Дисквалификация. Протесты.
- Права и обязанности участников соревнований.
- Требования к местности, спортивному залу. Перечень снаряжения.
- Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.
- Ведение личного дневника спортсмена.
- Досье на потенциальных соперников.
- Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения.
- Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.
- Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы.
- Анализ сильных и слабых сторон соперников.
- Моделирование прохождения дистанции и выполнения технических приемов в процессе тренировочной деятельности.
- Анализ выступления на соревнованиях.
- Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры.
- Составление отчета о соревновании.
- Причины неудачных выступлений.
- Знание устройства спортивного и специального оборудования;
- Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.
- Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов.

- Значение базовой техники спортивного туризма.
- Углубленное изучение техники спортивного туризма.
- Роль особых и вспомогательных технических приемов, а также использование новых видов снаряжения в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Роль и значение психики спортсмена для занятий спортивным туризмом и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

общеразвивающие упражнения;

упражнения на гимнастических снарядах;

упражнения на тренажерах.

бег, плавание, спортивные игры, езда на велосипеде, многодневные походы (данный список может быть расширен).

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом по спортивному туризму. Для развития СФП предлагаются следующие средства:

имитационные упражнения;

упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка - количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

специальные упражнения с партнером в связке (данный список может быть расширен). Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Совершенствование технического мастерства туристов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств

и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику спортивного туризма, сформировал навыки использования всего нового доступного основного и специального снаряжения. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

особых приемов отработке на местности отдельных элементов техники дистанция пешеходная;

вспомогательных приемов;

использование специального снаряжения

У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности. Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов (обучающихся). Главная её задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать.

Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план приведен в Приложении № 4 к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм», содержащим в своем наименовании слова «маршрут» (далее – «маршрут»), «дистанция» (далее – «дистанция»), основаны на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются учреждением,

при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся :

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение, реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, и обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки

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 Таблица 14 (приложение № 10 к ФССП), (в таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки);

обеспечение спортивной экипировкой Таблица 15 (приложение № 11 к ФССП), (в таблице указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки);

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.

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)», «маршрут - водный (1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - 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.	Мультиотопливная 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 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»			
133.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
134.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
135.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
136.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
137.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
138.	Лента оградительная	метр	200
139.	Мат гимнастический	штук	1
140.	Мяч баскетбольный	штук	1
141.	Мяч волейбольный	штук	1
142.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
143.	Мяч футбольный	штук	1
144.	Палка гимнастическая	штук	12
145.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
146.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
147.	Рулетка (10 м)	штук	1
148.	Рулетка (50 м)	штук	1
149.	Секундомер электронный	штук	2
150.	Система страховочная альпинистская	штук	12
151.	Скамейка гимнастическая	штук	2
152.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
153.	Стенка гимнастическая	штук	2
154.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
155.	Трек для переправы	штук	4
156.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
157.	Электромегатон	штук	1
158.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
159.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
160.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
161.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
162.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
163.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
164.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
165.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
166.	Карабин альпинистский	штук	24
167.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
168.	Компас жидкостный	штук	12
169.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
170.	Петли страховочные	комплект	12
171.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
172.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
173.	Трек для навесной переправы	штук	2
174.	Устройство для спуска по веревке	штук	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											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3

8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Согласно Приказа Минтруда России от 28.03.2019 № 191 и "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Федотов В.Н. Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002г.
2. www.mountain.ru - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
3. www.risk.ru - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
4. www.extremesports.ru - экстремальные виды спорта;

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	8-14	12-18	16-28	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
12-24		8-16		4-8	1-2		
1.	Общая физическая подготовка	74-116	81-150	112-219	124-206	83-233	83-167
2.	Специальная физическая подготовка	51-91	74-141	95-190	149-263	208-394	260-450
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-7	3-10	4-22	18-57	41-117	52-134
4.	Техническая подготовка	42-63	81-132	124-248	249-422	374-728	468-832
5.	Тактическая подготовка	6-11	6-13	3-10	9-16	6-15	7-17
6.	Теоретическая подготовка	6-11	6-13	3-10	9-16	5-15	7-17
7.	Психологическая подготовка	6-10	6-12	2-10	9-15	5-14	6-16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	1-5	4-13	6-16	11-30	15-34
9.	Инструкторская практика	1-4	2-5	2-11	9-29	21-59	26-67
10.	Судейская практика	1-3	1-5	2-11	9-28	20-58	26-67
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-3	1-5	4-12	6-16	11-30	15-34
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-3	1-5	4-12	6-15	11-28	14-32
Общее количество часов в год		234-312	312-468	416-728	624-936	832-1456	1040-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<u>Для групп НП</u> Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта «самбо». Команды (жесты) спортивных судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта	в течении года
		<u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях	в течении года
		<u>Для групп УТЭ св 3-х лет</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.	в течении года
		<u>Для групп ССМ</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований	в течении года
		<u>Для групп ВСМ</u> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара	в течении года

1.2.	Инструкторская практика	<u>Для групп УТЭ</u> Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	в течение года
		<u>Для групп ССМ</u> Практическое изучение: Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Формирование навыка наставничества.	в течение года
		<u>Для групп ВСМ</u> Практическое изучение: Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретическое изучение: Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. Практическое изучение: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных	в течение года

		мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	
2.3	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.	в течении года май февраль сентябрь в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
5.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	- проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
5.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни, - оформление стенда в учебно-тренировочных группах, - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	в течение года
5.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь во время зимних школьных каникул
6.	Связь с семьей		

6.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	1 раз в полугодие
6.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
6.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	2 раза в год

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивный туризм»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
	Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
	Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
	Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил	январь	родителям Курс РУСАДА
	Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
	Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Беседа
	Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп) Онлайн- обучение РУСАДА	1 раз в год	на сайте https://rusada.ru
	Участие в образовательных семинарах	По назначен.	Семинары
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Понятие о допинге	Январь	Лекция
	Виды антидопингового обеспечения	Февраль	Лекция
	Медицинские последствия после применения допинга	Март	Лекция
	Этические аспекты применения допинга	Апрель	Беседа
	День чистого спорта	Апрель	Конкурс
	Процедура допинг контроля	Май	Лекция
Этапы совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства	Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	2 раза в год	Лекция
	Процедура допинг контроля	Май	Лекция
	Программа для спортсменов сборных команд РФ	Сентябрь	Курс РУСАДА

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивный туризм»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

				анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося	≈ 120	декабрь	Современные тенденции

	как многокомпонентный процесс			совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий