



Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Павловского муниципального района Воронежской области
396420, г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,
e-mail: sportschcoolpavlovsk@yandex.ru; **ИНН** 3620007298; **ОГРН** 1023601078412; **ОКПО** 44748353.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
(В.А.Рясин)
(подпись)
Приказ №ОС4-4 от «01» сентября 2023г.

МП

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм»**

Срок реализации образовательной программы: 8 лет

Программу составили:
тренер - преподаватель Д.Г.Половьянов
методист МКОУ ДО «Павловская СШ» В.И.Липлявкина,
инструктор-методист МКОУ ДО «Павловская СШ» И.Г.Попова

на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022г № 1353), в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (утвержденным приказом Минспорта № 579 от 07.07.2022г), руководствуясь Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и Федеральным законом от 04.12.2007г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и иными действующими нормативно-законодательными актами.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивный туризм» в МКОУ ДО «Павловская СШ» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022г № 1038 (далее – ФССП).

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. Кроме того, Программа направлена на:

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Характеристика вида спорта «спортивный туризм».

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки:

- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут», – группа спортивных дисциплин «маршрут»;
- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция», – группа спортивных дисциплин «дистанция»;

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

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивный туризм»

Наименование спортивной дисциплины

маршрут - водный (1-6 категория)

маршрут - лыжный (1-6 категория)

маршрут - пешеходный (1-6 категория)

дистанция - лыжная - группа

дистанция - лыжная - связка

дистанция - лыжная

дистанция - пешеходная - группа

дистанция - пешеходная - связка

дистанция - пешеходная

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм».

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

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

Группа дисциплин «дистанция» – спортсмены преодолевают препятствия на короткой дистанции, которые заранее проложены на искусственном или естественном рельефе.

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

Группа дисциплин «Маршрут» объединяет следующие виды туризма:

Водный. Средства сплава – катамараны, рафты, байдарки, каяки и прочее.

Лыжный. Для передвижения используются лыжи.

Пешеходный. Передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения. При проведении соревнований по спортивному туризму различают понятия: «маршрут заявленный» – маршрут, планируемый к прохождению, и «маршрут пройденный» – маршрут, фактически пройденный спортивной туристской группой.

В зависимости от категории трудности включенных в маршрут препятствий, числовых значений параметров маршрута – протяженности и продолжительности активной части маршрута, а также факторов природной среды – географический район, суммарный перепад высот на маршруте, уровень воды в реке во время сплава, низкая отрицательная температура и неблагоприятные погодные условия; автономности группы при прохождении маршрута и т.п., спортивные туристские маршруты разделяются по категориям сложности от 1 (простой), до 6 – (самой сложной) категории.

Маршруты, не содержащие категорированных препятствий, относятся к степенным маршрутам 1, 2 или 3 категориям сложности, в порядке возрастания сложности маршрута.

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 (групп) может быть либо мужским и женским, либо смешанным.

Соотношение количества мужчин и женщин в составе смешанных групп определяется Положением о соревнованиях.

Характер проведения соревнований. По характеру соревнования делятся на:

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику, связке);
- 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:

- для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного звания «мастер спорта России», должны быть подготовлены дистанции 5-6 классов;

- для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», должны быть подготовлены дистанции не ниже 4 класса;

- для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «первый спортивный разряд», должны быть подготовлены дистанции не ниже 3 класса;

- для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивных разрядов «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» и юношеских спортивных разрядов, должны быть подготовлены дистанции не ниже 1-2 классов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП - *Таблица 1*
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,

проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
| | | | |

| Для спортивной дисциплины «Маршрут» | | | |
|---|-------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 20 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «Дистанция» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «Северная ходьба» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 16 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 18 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 20 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 21 | 1 |

Объем Программы определен в соответствии с ФССП - *Таблица 2.*

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------------------|------------------------------------|
|------------------|------------------------------------|

| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 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** – групповые, индивидуальные, смешанные;
- **учебно-тренировочные мероприятия** в соответствии с ФССП - *Таблица 3.*

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3.

| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|--|---|--|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивно) | 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 | | |

2.2. Спортивные соревнования – объем соревновательной нагрузки определен в соответствии с ФССП – *Таблица 4.*

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины «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 |
| Для спортивной дисциплины «Северная ходьба» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» определены главой III ФССП:

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

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

Обучающиеся лица участвуют в иных видах (формах) обучения – спортивно-массовых мероприятиях по плану воспитательной работы Учреждения, или плану работы учредителя организации (спартакиада учащихся, спортивные эстафеты, спортивные праздники и т.д.).

Годовой учебно - тренировочный план – Приложение 1.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки – Таблица 2, 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
(* в соответствии с приложениями №2, №5 к ФССП)

Таблица 5.

| № 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 | | |
| Для дисциплины «Маршрут» | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 32-37 | 26-32 | 27-30 | 20-22 | 10-16 | 8-10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 22-29 | 24-30 | 23-26 | 24-28 | 25-27 | 25-27 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 3-6 | 5-8 | 5-8 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 18-20 | 26-28 | 30-34 | 40-45 | 45-50 | 45-50 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 8-10 | 6-8 | 2-4 | 3-5 | 2-3 | 2-3 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 3-6 | 5-8 | 5-8 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 4-6 | 4-6 |
| Для дисциплины «Дистанция» | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 44-57 | 44-57 | 40-52 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-41 | 35-46 | 33-44 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-6 | 1-6 | 2-8 | 2-10 | 5-12 | 7-18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 7-8 | 8-10 | 6-8 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-6 | 1-6 | 2-8 | 2-8 | 5-10 | 7-10 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 2-6 | 3-10 |
| Для дисциплины «Северная ходьба» | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 58-79 | 56-73 | 45-50 | 36-45 | 19-24 | 14-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | | | 10-17 | 12-20 | 26-30 | 29-34 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-7 | 2-10 | 5-12 | 7-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 12-25 | 13-24 | 14-18 | 15-20 | 17-22 | 13-17 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-15 | 5-15 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|------|------|------|
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 2-7 | 2-10 | 5-12 | 7-14 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 2-6 | 3-10 |

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.

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).

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.

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.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивный туризм» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

2.3. Календарный план воспитательной работы – Приложение 2

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним - Приложение 3.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещённых средств лицам, занимающимся физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении, Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения.

Допинги являются биологические активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому

приём спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской и судейской практики соревнований.

В процессе прохождения программного материала необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы по спортивному туризму.
2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.
3. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
4. Знать теоретическую составляющую прохождения отдельных участков полосы препятствий

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник», «Юный спортивный судья» На этапе углубленной специализации необходимо участвовать в специальном семинаре по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом управления физической культуры и спорта.

Примерный план инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки | Ответственный |
|-------------------------|--------|---------------------------|-------|---------------|
| Группы УТ (все периоды) | | | | |

| | | | | |
|------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 1 | <p>- Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта.</p> <p>- Выполнение необходимых требования для присвоения звания инструктора .</p> | <p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений</p> | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |
| | | <p>для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> | | |
| Группы ССМ, ВСМ | | | | |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры |

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств – Приложение 6.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов,

разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства (витаминизация), кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др. Назначаются только врачом и применяются под контролем врачебного персонала. В тех случаях, когда восстановление работоспособности

осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

При организации питания на тренировочных мероприятиях (сборах) следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

III. Система контроля

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

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», «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, имеющих в своем наименовании слова «Маршрут», «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 проведения 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, имеющих в своем наименовании слова «Маршрут», «Дистанция»
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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, имеющих в своем наименовании слова «Маршрут», «Дистанция».
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указаны комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) – *Таблица 6 – 9* и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указаны с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП):

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» - Таблица 6.

Таблица 6.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Для спортивных дисциплин: «маршрут», «дистанция» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,0 | 12,9 | 11,9 | 12,4 |
| 1.2. | Бег 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.30 | 6.50 | 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |

| | | | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|----------|-------|
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,9 | 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 125 | 140 | 130 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 3 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 7 | - | - |
| 1.9. | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | | 3 | |
| 1.10. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 15 | 23 | 17 |
| 1.11. | Вис на перекладине на двух руках | с | не менее | | не менее | |
| | | | 30 | 25 | 35 | 25 |
| 1.12. | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 7 | 15 | 12 |
| 2. Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | - | 12.00 | - | 11.45 |
| 2.3. | Бег 3000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 15.00 | - | 14.45 | - |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +4 | +6 | +6 | +7 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 180 | 155 | 195 | 160 |

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм» - Таблица 7.

Таблица 7.

| № | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------|---------|----------|
|---|------------|---------|----------|

| п/п | | измерения | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
|--|---|---|-------------------|---------------------|
| 1. Для спортивных дисциплин: «маршрут», «дистанция» | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,8 | 11,2 |
| 1.2. | Бег 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.55 | 8.35 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 9 |
| 1.9.. | Подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 12 |
| 2. Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 12 |
| 2.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.30 |
| 2.3. | Бег 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 13.40 | - |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Уровень спортивной квалификации | | |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут», «дистанция» | | | | |
| до трех лет | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| свыше трех лет | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», | | |
| Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | | |
| до трех лет | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| свыше трех лет | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивный туризм» - Таблица 8.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,8 | 16,3 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.50 | 9.50 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 23 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,2 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 1.9. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 1.10. | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 2. Для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,6 |
| 2.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.00 | 11.00 |
| 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 на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 2.8. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,2 |
| 2.9. | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 3. Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | | |
| 3.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 8,4 | 9,2 |
| 3.2. | Бег 5 км | мин, с | не более | |
| | | | 17.30 | - |
| 3.3. | Бег 3 км | мин | не более | |
| | | | - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 230 | 190 |
| 3.5. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 12 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| 4.1. Для спортивных дисциплин: «маршрут», «дистанция» | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |
| 4.2. Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и (или) включение в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации | | | | |

3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивный туризм» -

Таблица 9.

Таблица 9.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,5 | 16,3 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3. | Бег 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.30 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 17 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| | | | 7,5 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.10. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 54 | 42 |
| 1.11. | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 2. Для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,8 | 16,3 |
| 2.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.30 |
| 2.3. | Бег 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 13.10 | - |
| 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 на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2.9. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,5 | 8,0 |
| 2.10. | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 2.11. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 40 |
| 3. Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | | |
| 3.1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 8,2 | 8,9 |
| 3.2. | Бег 5 км | мин | не более | |
| | | | 17.00 | - |
| 3.3. | Бег 3 км | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 240 | 210 |
| 3.5. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 12 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | |

| | | | | |
|--|---|--|-----|-----|
| | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +13 | +16 |
| 4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) | | | | |
| 4.1. Для спортивных дисциплин: «маршрут», «дистанция» | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |
| 4.2. Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» и (или) включение в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации | | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Методическая часть

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировочных занятий взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортивных туристов высокого класса и рост их результатов лежит в определении специальных тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной нагрузки и её последовательности;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Организуя тренировочный процесс юных туристов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта спортивный туризм

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния* |
|------------------------------------|------------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координация | 3 |

* Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

В планировании подготовки юных спортсменов необходимо учитывать неравномерное нарастание физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|---|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18-21 |
| Длина тела | | | | + | + | + | + | | | |
| Мышечная масса | | | | + | + | + | + | | | |
| Быстрота | + | + | + | | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | | | | |
| Сила | | | | + | + | + | | | | |
| Выносливость | + | + | | | | | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + | | | | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | | | | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | + | | | | | | |
| Равновесие | | + | + | + | + | + | | | | |

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в группы спортивного туризма для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Спортивный туризм сопряжен со значительным проявлением в течение длительного времени силы воли и мышечного напряжения. Поэтому для участия в походах, особенно повышенной категорий сложности, нужна специальная тренировка, обеспечивающая возможность аналогичных усилий в искусственно созданных условиях.

Организация тренировочного процесса в туризме, как составной части подготовки туриста, связана с созданием конкретных модельных условий, ожидаемых в предполагаемом походе. Причем средства и содержание тренировки должны обеспечить постепенное возрастание нагрузок, продолжающееся и в период самого похода, чтобы примерно к середине его достичь наивысшей спортивной работоспособности и затем сохранить достигнутый уровень на протяжении 5-6 дней. Управление подготовкой туристов представляет собой комплекс взаимосвязанных мероприятий, основывающихся на объективных и достоверных данных об изменениях, происходящих в организме человека под влиянием тренировочных нагрузок. Их анализ, своевременное и обоснованное внесение управленческих коррективов в этот процесс позволяют добиваться наиболее высоких спортивных результатов

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности, но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому с учетом состояния спортсмена, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Наилучший результат осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Сложности, связанные с формированием специальных туристических двигательных качеств и навыков, обусловлены возможным возникновением заранее непредвиденных ситуаций, от которых в той или иной мере зависит жизнь человека. Организация тренировочного процесса в туризме, как составной части подготовки туриста, связана с созданием конкретных модельных условий, ожидаемых в предполагаемом походе.

Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведении тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утвержденного программы спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмену.

ОБРАЗЦЫ

План-конспект тренировочного занятия по спортивному туризму

Этап начальной подготовки (группа _____)

тренер-преподаватель _____

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.*

2. *Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.*
3. *Освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм».*
4. *Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.*
5. *Укрепление здоровья спортсменов.*
6. *Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивный туризм».*

| Части ТЗ | Содержание | Время | Дозировка (кол-во раз/повторений) | Организационно-методические указания |
|-------------------------------|---|--------|--------------------------------------|--|
| Вводно-подготовительная часть | Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ | 20 мин | | Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь. |
| Основная часть | 1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Техника прохождения коротких спортивных этапов туристической полосы препятствий по этапам | 65 мин | | Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений. |
| Заключительная часть | Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии. | 5 мин | | |

Подпись тренера _____

План-конспект тренировочного занятия по спортивному туризму
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) группа _____
 тренер-преподаватель _____

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Повышение уровня общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).*
2. *Совершенствование специальной физической подготовленности.*
3. *Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.*
4. *Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.*
5. *Индивидуализация подготовки.*
6. *Овладение основами тактики командных действий.*
7. *Воспитание навыков соревновательной деятельности по спортивному туризму.*

Задачи начальной специализации (2-3 год):

1. *формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;*
2. *получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;*

3. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;
4. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;
6. укрепление здоровья;
7. приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации (3-5 лет):

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
2. формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»;
3. формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
4. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
5. укрепление здоровья.

| Части ТЗ | Содержание | Время | Дозировка (кол-во раз/повторений) | Организационно-методические указания |
|-------------------------------|--|---------|--------------------------------------|--|
| Вводно-подготовительная часть | Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ | 20 мин | | Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь. |
| Основная часть | 1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Обучение ... 4. Техника прохождения коротких спортивных этапов туристической полосы препятствий по этапам. | ___ мин | | Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений. |
| Заключительная часть | Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии. | 5 мин | | |

Подпись тренера _____

План-конспект тренировочного занятия по спортивному туризму.

Этап совершенствования спортивного мастерства

тренер-преподаватель _____

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. *Физическая подготовленность до уровня требований высших разрядов;*
2. *повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;*
3. *обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;*
4. *сохранение здоровья.*

| Части ТЗ | <i>Содержание</i> | <i>Время</i> | <i>Дозировка (кол-во раз/повтор ений)</i> | <i>Организационно- методические указания</i> |
|-------------------------------|--|--------------|---|---|
| Вводно-подготовительная часть | Построение группы. Проверка присутствующих и состояния занимающихся. Сообщение задач занятия. Разминка ОРУ | 30 мин | | Обратить внимание на физическое состояние, форму одежды. Проверить оборудование и инвентарь. |
| Основная часть | 1. Повторение ... 2. Укрепление ... 3. Отработка практических умений и навыков | ___ мин | | Постоянный контроль техники безопасности. Методические указания по правильному выполнению упражнений. |
| Заключительная часть | Построение. Подведение итогов занятия. Определение лучших на занятии. | 5 мин | | |

_____ Подпись тренера

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в спортивном туризме присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и тренировку, соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

4.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка спортсменов является составной частью тренировки. Она имеет особое значение, так как гарантирует спортсменам овладениями знаниями, связанными с теорией и практикой спортивного туризма, а так же с физической культурой и спортом вообще.

Теоретическая подготовка проводится на теоретических занятиях, где готовятся к прохождению полосы препятствий, соревнованиям или ведется разбор их, на практических уроках, когда даются пояснения, касающиеся физической, технической или тактической подготовки, и в процессе других форм обучения, с которыми связаны спортсмены.

Наблюдая работу других спортсменов, участвуя в соревнованиях, юные туристы обогащают свой опыт и улучшают теоретическую подготовку.

Тренеры должны предусматривать теоретические занятия, на которых спортсменам разъяснялись бы общие задачи физкультурного движения. Необходимо предусмотреть занятия связанные со спортивно-медицинскими проблемами, а именно: общие понятия об анатомии, физиологии, гигиене, биомеханике, врачебном контроле, самоконтроле, режиме труда, тренировке и отдыхе спортсмена и т.д.

Должны быть затронуты так же проблемы, связанные с современной спортивной тренировкой:

- Современные методы и способы тренировки;
- Значение максимальных нагрузок в спортивной тренировке;
- Спортивная форма, пути и средства достижения и сохранения ее;
- Индивидуальная тренировка.

Важное место следует отвести изучению правил различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие. В теоретическую подготовку входит изучение специфики спортивного туризма:

- Значение общей и специальной физической подготовки;
- Развитие физических качеств (пути, методы, средства);
- Техническая подготовка: техника и ее значение в реализации прохождения маршрутов и дистанций;
- Тактическая подготовка: разъяснения и анализ всех задач, связанных с индивидуальной и коллективной тактикой;
- Способы индивидуальной и коллективной тактики. Тактика сводится к умению принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях определенного вида спортивного туризма. Ее основой является тактическое мышление, определяющее уровень тактической подготовленности туриста-спортсмена. Обычно тактику связывают с техникой и говорят о тактико-технической подготовленности туристов.
- Особое внимание надо уделить значению морально-волевых качеств, для достижения победы в игре.

Правильно проведенная теоретическая подготовка, послужит расширению знаний спортсменов, и будет стимулировать их сознательное участие в тренировке и на соревнованиях.

План теоретической подготовки

| Тема | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | ЭССМ весь период |
|---|---------------------------|------------|--|--------------------------|---------------------|
| | До года | Свыше года | До 2 ^x лет | Свыше 2 ^x лет | |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Состояние развития мпортивного туризма в России и мире | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные средства в процессе подготовки | - | - | - | - | 3 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортивным туризмом | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Планирование и контроль подготовки | - | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Основы технической подготовки | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Основы тактической подготовки | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивные соревнования, правила прохождения маршрутов | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Разбор результатов соревнований | - | 8 | 15 | 18 | 30 |
| Самоконтроль в подготовке спортсмена | - | - | - | - | 3 |
| Антидопинговые мероприятия | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Всего часов | 19 | 25 | 31 | 34 | 57 |

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

- Основы туристской подготовки. Туристские путешествия, история развития туризма
Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.
- История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.
- Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско- краеведческой деятельности в

формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

4.3. Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, 10 туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Подготовка к походу, путешествию определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих

блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. **Практические занятия.** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на

глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута 13 на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему

жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела,

гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика 15 тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке спалкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Методическое обеспечение

Методы и приемы:

Согласно программе «Спортивный туризм» используются следующие методы, приемы и средства обучения.

По способу организации объяснительно-иллюстративные:

- теоретические занятия;
- видеолектории;
- мастер-классы;
- виртуальные экскурсии;
- показ и разбор чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- моделирование действий;
- инструктажи.

практические:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы;
- военно-спортивные игры и игры по спортивному ориентированию;
- соревнования;
- тренинги командного взаимодействия.

Дидактическое обеспечение

- каталог обучающих фильмов и видеороликов по теме программы;
- тренажер медицинский «Гоша» для оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях;
- медиаколлекция учебных ситуаций для определения способов безопасного поведения.

Техническое обеспечение

Для проведения занятий используется кабинет ОБЖ, при необходимости спортзал, спортивная площадка, пришкольный участок, полоса препятствий.

Оборудование:

- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер с доступом в Интернет.

Приборы и материалы:

- компасы;
- предметы для составления полосы препятствия для велосипедистов (доски, кегли);
- секундомер;
- часы;
- бинты;
- жгуты;
- шины;
- топографические карты;
- топографические знаки;
- туристское снаряжение для походов.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» относятся (в соответствии с главой V ФССП):

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» основаны на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

6.1.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе спортивных объектов, отвечающих требованиям к объектам для осуществления образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта по дополнительным общеобразовательным программам.

6.1.2. 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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивный
туризм» – Приложение № 5

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП):

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, а также на всех этапах

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

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.2.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП):

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе.

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
3. Приказ Минспорта России от 22.12.2022г № 1353 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС, 1991г.
5. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. Мирзоев О.М. «Применение восстановительных средств в спорте»-М.: Спортакадемпредс, 2000 г.

7. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
8. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.
9. Григорьев В.Н. Водный туризм – М :Профиздат, 1990г
10. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979
11. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993
12. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.
13. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»– Новополюк: ПГУ, 2014 – 526 с.
14. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов
15. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991
17. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004
18. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005
20. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М.Советский спорт,2010.
21. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография – Красноярск: СФУ, 2014
22. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М. : издательский центр «Академия», 2006 – 400с.
23. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
24. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989
25. Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт,
26. Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986
27. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015
28. Режим доступа [Электронный ресурс]

Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/studen/slst-2023/>.

Федерация спортивного туризма Воронежской области <http://poxod36.ru>

Видеоуроки – Спортивный клуб Витязь <http://vityaz-handball.by/vsjo-o-gandbole/videouroki>

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

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/п | Виды подготовки | Этапы годы подготовки | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------|----------------|---|---------|---|-------------------------------------|---------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Догода | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | | | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 9-12 | 16-18 | 20-24 | | 28-32 | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | | 4 | | |
| Наполняемость групп (чел) | | | | | | | | |
| Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Физическая подготовка: | 129-172 | 173-222 | 276-369 | 444-482 | 497-570 | | 774-862 |
| | Общая физическая подготовка | 108-144 | 145-186 | 209-279 | 202-224 | 213-246 | | 292-322 |
| | Специальная физическая подготовка | 21-28 | 28-36 | 67-90 | 242-258 | 284-324 | | 482-540 |
| 2. | Техническая подготовка | 58-77 | 84-107 | 86-115 | 153-160 | 207-240 | | 290-313 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|------------------|
| 3. | Тактическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 7-11 | 55-65 | 55-65 | 55-65 |
| 4. | Психологическая подготовка | 5-6 | 5-6 | 7-11 | 15-17 | 24-25 | 25-28 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 5-7 | 5-7 | 8-12 | 16-18 | 25-26 | 26-28 |
| 6. | Аттестация | 6-6 | 6-6 | 16-20 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |
| 7. | Соревновательная деятельность | 2-4 | 2-4 | 6-9 | 33-50 | 50-80 | 70-100 |
| 8. | Инструкторская практика | 2-4 | 4-8 | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 12-15 |
| 9 | Судейская практика | 2-4 | 4-8 | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 12-15 |
| 10 | Восстановительные меры притя | 3-6 | 6-22 | 26-35 | 40-50 | 80-100 | 80-100 |
| 11 | Медицинское обследование | 4-4 | 4-4 | 6-6 | 6-6 | 8-8 | 8-8 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | 13-16 | 14-16 | 14-16 | 30-38 | 50-80 | 80-100 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 468-624 | 832-936 | 1040-1248 | 1456-1664 |

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 | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | Режим учебно-тренировочно го процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 2.1 | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | Учебно-тренировочный график |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: | В течение года |
| | (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | - 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; | |

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 | «Весёлые старты» - «Честная игра» | 1 раз/год | ... |
| | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз/год | |
| | Проверка лекарственных препаратов - знакомство с международным стандартом «Запрещённый список» | 1 раз/год | |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз/год | |
| | Онлайн - обучение на сайте РУСАДА* | 1 раз/год | |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз/год | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Проверка лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещённый список») | 1 раз/год | ... |
| | «Весёлые старты» - «Честная игра» | 1 раз/год | |
| | Онлайн - обучение на сайте РУСАДА | 1 раз/год | |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз/год | |
| | Семинар для спортсменов и тренеров «Проверка лекарственных средств» | 1 раз/год | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз/год | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн - обучение на сайте РУСАДА | 1 раз/год | |
| | Семинар по вопросам: 1.Виды нарушений антидопинговых правил» 2.«Процедура допинг- контроля» 3.«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1 раз/год | |

(*прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не младше 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс **по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.)

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 культурой 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 потехнике 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. |

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»

| 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 совершенство- вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм тренировочный спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм тренировочный спортивный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Перчатки (рукавицы) защитные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1/4 | 4 | 1/4 | 4 | 1/4 |
| 6. | Перчатки защитные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Средство индивидуальной защиты головы | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шапочка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 11. | Очки солнцезащитные горнолыжные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - горный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 12. | Очки солнцезащитные альпинистские | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения» | | | | | | | | | | | |
| 13. | Защитный жилет для верховой езды | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Очки велосипедные (защитные) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 15. | Маска ветрозащитная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - водный (1 - 6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 16. | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Жилет спасательный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция - спелео» | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «дистанция - водная - каяк», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - парусная» | | | | | | | | | | | |
| 19. | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Жилет спасательный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № 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 (1800x600x12 мм) | штук | 12 |
| 4. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 5. | Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л) | штук | 4 |
| 6. | Курвиметр | штук | 1 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 8. | Мешок спальный | штук | 12 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 10. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 11. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 13. | Палатка трехместная | штук | 4 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15. | Пила | штук | 2 |
| 16. | Приемник спутниковой системы навигации | штук | 2 |
| 17. | Мультитопливная горелка | штук | 4 |
| 18. | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) | штук | 4 |
| 19. | Рулетка (10 м) | штук | 1 |

| | | | |
|---|--|----------|----|
| 20. | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
| 21. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 22. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 23. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 24. | Тент (4х4 м) | штук | 2 |
| 25. | Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С) | штук | 2 |
| 26. | Топор | штук | 4 |
| 27. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 28. | Электромегафон | штук | 1 |
| <i>Для спортивной дисциплины «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)»</i> | | | |
| 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 |
| <i>Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»</i> | | | |
| 43. | Айсбайль | штук | 1 |
| 44. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 45. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 46. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 2 |
| 47. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 2 |
| 48. | Зажим для подъема по веревке | штук | 6 |
| 49. | Закладка | комплект | 2 |
| 50. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 51. | Кошки альпинистские | пар | 12 |
| 52. | Ледобур | штук | 6 |

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

| | | | |
|---|---|----------|----|
| 87. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 88. | Страховочное устройство (металлическое) | штук | 4 |
| 89. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 90. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 91. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 92. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - водный (1 - 6 категория)» | | | |
| 93. | Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой) | штук | 24 |
| 94. | Гермомешок (объем от 100 до 120 л) | штук | 6 |
| 95. | Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м) | штук | 2 |
| 96. | Средство сплава (например: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой) | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - спелео (1 - 6 категория)» | | | |
| 97. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 98. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 99. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 100. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 101. | Гидрокостюм «мокрый» | комплект | 6 |
| 102. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 103. | Закладка | комплект | 6 |
| 104. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 105. | Крюк скальный | комплект | 6 |
| 106. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 107. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 108. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 109. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 110. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 111. | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)» | | | |
| 112. | Бич | штук | 1 |
| 113. | Буксировочный трос (длиной 10 м) | штук | 2 |

| | | | |
|---|---|----------|-----|
| 114. | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 115. | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 116. | Веревка (диаметр от 9 до 10 мм) | метр | 100 |
| 117. | Домкрат | штук | 1 |
| 118. | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 119. | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 120. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |
| 121. | Корда | штук | 1 |
| 122. | Краги | пар | 12 |
| 123. | Лебедка | штук | 1 |
| 124. | Набор коваля | комплект | 1 |
| 125. | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 126. | Рюкзак конный | штук | 12 |
| 127. | Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту) | штук | 2 |
| 128. | Средства для ухода за лошастью (щетка, скребница, суконка, крючок) | комплект | 12 |
| 129. | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 130. | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 131. | Хлыст | штук | 6 |
| 132. | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |
| <p>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»</p> | | | |
| 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. | Электромегателефон | 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 |

| Для спортивных дисциплин: «дистанция - горная - группа», «дистанция - горная - связка» | | | |
|--|--|----------|----|
| 175. | Айсбайль | штук | 2 |
| 176. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 177. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 178. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 179. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 180. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 181. | Закладка | комплект | 12 |
| 182. | Зацеп скалолазный с крепежным винтом | штук | 30 |
| 183. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 48 |
| 184. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 185. | Кошки альпинистские | пар | 12 |
| 186. | Ледобур | штук | 30 |
| 187. | Крюк скальный | комплект | 8 |
| 188. | Ледоруб | штук | 12 |
| 189. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 190. | Оттяжка с альпинистским карабином | штук | 10 |
| 191. | Оттяжка страховочная с карабином | штук | 15 |
| 192. | Петля страховочная | штук | 42 |
| 193. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 194. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 195. | Трек для навесной переправы | штук | 4 |
| 196. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины дистанция - лыжная | | | |
| 197. | Айсбайль | штук | 2 |
| 198. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 199. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 200. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 201. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 202. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 203. | Закладка | комплект | 12 |
| 204. | Карабины альпинистские | штук | 32 |
| 205. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 206. | Ледобур | комплект | 12 |
| 207. | Крюк скальный | комплект | 8 |

| | | | |
|--|---|----------|----|
| 208. | Лавинная лента (от 15 до 20 м) | штук | 12 |
| 209. | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 210. | Ледоруб | штук | 12 |
| 211. | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 212. | Лыжи туристские с палками и креплениями | комплект | 12 |
| 213. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 214. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 10 |
| 215. | Петли страховочные | комплект | 42 |
| 216. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 217. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 218. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 219. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 220. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная - каяк», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка» | | | |
| 221. | Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой) | штук | 24 |
| 222. | Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м) | штук | 4 |
| 223. | Средство сплава (например: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой) | штук | 6 |
| 224. | Якорь на буй | штук | 5 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция - парусная» | | | |
| 225. | Буй | штук | 5 |
| 226. | Парусное судно (количество посадочных мест 2 - 8) | штук | 1 |
| 227. | Шкот | метр | 50 |
| 228. | Якорь на буй | штук | 5 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция - спелео» | | | |
| 229. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 230. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 231. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 232. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 233. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 234. | Закладка | комплект | 6 |
| 235. | Карабин альпинистский | штук | 24 |

| | | | |
|---|---|----------|-----|
| 236. | Крюк скальный | комплект | 6 |
| 237. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 238. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 239. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 240. | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения» | | | |
| 241. | Бич | штук | 1 |
| 242. | Буксировочный трос (длиной 10 м) | штук | 2 |
| 243. | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 244. | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 245. | Веревка (диаметр от 9 до 10 мм) | метр | 100 |
| 246. | Домкрат | штук | 1 |
| 247. | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 248. | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 249. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |
| 250. | Корда | штук | 1 |
| 251. | Краги | пар | 12 |
| 252. | Лебедка | штук | 1 |
| 253. | Набор коваля | комплект | 1 |
| 254. | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 255. | Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту) | штук | 2 |
| 256. | Средства для ухода за лошастью (щетка, скребница, суконка, крючок) | комплект | 12 |
| 257. | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 258. | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 259. | Хлыст | штук | 6 |
| 260. | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |
| Для спортивной дисциплины «северная ходьба» | | | |
| 261. | Треккинг-палки | пар | 12 |

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»

План применения восстановительных средств и мероприятий

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|--|--|--|---|
| Перед тренировочным занятием, соревнованиям | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| | | Разминка | 10 - 20 мин. |
| | | Массаж | 5 - 15 мин. |
| | | Активизация мышц | Растирание |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности | В процессе тренировки |
| | | Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3 - 8 мин. |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | 8 - 10 мин. |
| Через 2 - 4 часа после тренировочного | Ускорение восстановительного | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8 - 10 мин. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| занятия | процесса | Душ - теплый, умеренно холодный, теплый | 5 - 10 мин. |
| | | Психорегуляция | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| | | Психорегуляция | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | Восстановительные тренировки ежедневно |
| | | Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |