

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КЕРЧЕНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С УСИЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКОЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета Протокол № 1 от «10» августа 2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УР _____ Е. П. Ежелева «10» августа 2023 г.	Согласовано на заседании педсовета Протокол № 1 от «10» августа 2023 г.	Утверждено Приказом № 253-ув от «10» августа 2023 г.
---	--	--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (дисциплина – дистанция)

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» 2023г. - 45 с.**

Составитель: Цюник М.В.. – руководитель СП по СР ГБОУ РК КШИФ.

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «спортивный туризм», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в ГБОУ РК «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой».

Срок реализации – без ограничений.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения .....	4
1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».....	4
1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».....	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».....	9
2.2 Объем программы .....	10
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	10
2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	13
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	14
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним .....	16
2.7 Планы инструкторской и судейской практики .....	19
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3. Система контроля.....	23
3.1 Требования к результатам прохождения программы.....	23
3.2 Оценка результатов освоения программы.....	23
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, уровень спортивной квалификации .....	24
4. Рабочая программа вида спорта «спортивный туризм».....	27
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	28
4.2 Учебно-тематический план .....	34
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	37
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	38
6.1 Материально-технические условия реализации Программы .....	38
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	41
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	41
Приложение 1 .....	45

## 1. Общие положения

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивный туризм» учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1038 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм" (далее ФССП).

Вид спорта «спортивный туризм» (код вида 084 000 5 4 11Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

**Таблица 1**

Дисциплины «дистанция»		
№ п/п	Название	Код
1.	Дистанция - горная - группа	084 021 1811Я
2.	Дистанция - горная - связка	084 010 1811Я
3.	Дистанция - комбинированная	084 016 1811Я
4.	Дистанция - лыжная - группа	084 023 3811Я
5.	Дистанция - лыжная - связка	084 022 3811Я
6.	Дистанция - лыжная	084 011 3811Я
7.	Дистанция - пешеходная - группа	084 025 1811Я
8.	Дистанция - пешеходная - связка	084 024 1811Я
9.	Дистанция - пешеходная	084 009 1811Я

Обучение виду спорта «спортивный туризм» определяется организацией ГБОУ РК КШИФ (далее – Спортивная школа, организация), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» самостоятельно в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «спортивный туризм», утвержденной Приказом Минспорта России от 07.12.2022 N1163, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) начальный этап

## **1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

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.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивный туризм относится к видам спорта, которые осуществляют свою деятельность в природной среде. Спортивный туризм включен во Всероссийский реестр видов спорта и подтвержден Приказом Минспорта России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов».

В 2009 году Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов и соревнования были разделены на 2 дисциплины:

- «маршрут» (ранее - соревнования спортивных походов);
- «дистанция» (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма). В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, велосипедный, автомото, конный) комбинированные.

«Дистанция» – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении условий прохождения дистанции и до истечения общего контрольного времени дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее – соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Целью соревнований являетсяхождение спортсменами спортивной дистанции без нарушения Правил в минимально возможное время.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Официальные спортивные соревнования по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по Правилам вида спорта «Спортивный туризм» (далее - Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.

Согласно правилам вида спорта, класс дистанций зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически сложных элементов препятствий (требующих строго определенных специальных технических навыков у туриста-спортсмена для их прохождения).

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

Местом проведения соревнований на дистанциях согласно правилам спортивного туризма может быть, как участок местности, содержащий естественные препятствия, так и площадка, состоящая из искусственных препятствий.

В последнее время соревнования по спортивному туризму на дистанциях все чаще проводятся в искусственной среде. Все соревнования проводятся на классифицированных дистанциях. На примере одного из видов дистанции рассмотрим техническую сторону их построения.

Пешеходная дистанция - в природной среде проводятся в естественных условиях на протяженных участках (от 2 до 12 км). Количество технических этапов варьируется от 4 до 8. В зависимости от класса дистанции техническая сложность и количество этапов увеличивается. К примеру, на дистанции первого класса может быть от 4 до 6 этапов невысокой технической сложности, прохождение которых не требует применения сложных средств страховки. Этапы, которые могут быть включены в дистанцию первого класса: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, переправа методом «вертикальный маятник», подъем, траверс, спуск.

С увеличением класса дистанции добавляются этапы, связанные с преодолением навесной переправы, подъемом и спуском по наклонной навесной переправе.

Сложность технических этапов меняется в зависимости от их длины, уровня уклона и требований к страховочным действиям.

Пешеходные дистанции в искусственной среде проводятся в условиях спортивного зала или на туристском полигоне. Количество технических этапов варьируется от 4 до 12. В зависимости от класса дистанции техническая сложность и количество этапов увеличивается. К примеру, на дистанции первого класса может быть от 4 до 6 этапов. Набор технических этапов на дистанциях в искусственной среде такой же, как и на дистанциях в природной среде, но некоторые более сложные этапы (навесная переправа) включаются уже в дистанции первого класса. Техническая сложность дистанций в искусственной среде выше, чем дистанций в природной среде. Повышение технической сложности компенсирует сокращение общей протяженности дистанции и отсутствие естественного рельефа местности. Для характеристики сложности технических этапов используют 10 параметров: сумма длин этапов, набор высоты, количество этапов, количество этапов со снятием и организацией перил, количество этапов с восстановлением перил, высота подъема по вертикальным перилам, высота подъема по стенду с зацепами, количество блоков, количество этапов в блоке, угол наклона навесных переправ. Высокая техническая сложность и насыщенность дистанций, их короткая протяженность определяют основные требования к туристам.

Для успешного преодоления подобных дистанций туристу необходимо проявлять скоростную выносливость, различные параметры быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты движений как циклического, так и ациклического характера), иметь оптимальный уровень состояния психических



процессов на момент преодоления дистанции (концентрацию и распределение внимания, память, оперативное мышление).

## **2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

Разработано согласно Приложения № 1 к ФССП по виду спорта «спортивный туризм» (дистанция).

**Таблица 2**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	16	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства

(выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пн. 4.1. Приказа № 634)

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

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2 Объем программы

Объем Программы (таблица 3) разработан с учетом приложения № 2 к ФССП «спортивный туризм»

**Таблица 3**

Этапный норматив	Объем программы	
	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9
Общее количество часов в год	234-312	312-468

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

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

### 1) Учебно-тренировочные занятия.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух 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. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «спортивный туризм»)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п. 3. 7. Приказа № 634)

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8 Приказ № 634)

2) Учебно-тренировочные мероприятия

Разработаны с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «спортивный туризм».

Учебно-тренировочные мероприятия, включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

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

**Таблица 4**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки До года	Свыше года
		4,5-6 234-312	6-9 312-468
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
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	-

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

### 3) Спортивные соревнования.

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения 4 к ФССП по виду спорта «спортивный туризм».

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

**Таблица 5**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	До 1 года	Свыше 1 года
Контрольные	2	3
Отборочные	1	1
Основные	1	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 ФЗ)

## **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «спортивный туризм»)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным

мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений №2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и №5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта «спортивный туризм».

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «спортивный туризм»).

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

**Таблица 6**

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## **2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами,



проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

**Таблица 7**

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие.
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивный туризм» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона М 329-ФЗ).

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Планы инструкторской и судейской практики в таблице 8

**Таблица 8**

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья

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

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

спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

**Таблица 9**

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

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

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

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

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

### **3. Система контроля**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения программы**

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

- 1) На этапе начальной подготовки:
- 2) изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 3) повысить уровень физической подготовленности;
- 4) овладеть основами техники вида спорта "спортивный туризм";
- 5) получить общие знания об антидопинговых правилах;
- 6) соблюдать антидопинговые правила;
- 7) принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных
- 8) дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция";
- 9) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 10) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция".

#### **3.2 Оценка результатов освоения программы**

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. (п. 12 Примерной Программы по виду спорта «спортивный туризм»).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634)

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей

(законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ)

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивный туризм» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта «спортивный туризм»).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11.

**Таблица №10**

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивный туризм"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут", "дистанция"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165



	двумя ногами					
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"</b>						
21.	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	
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

**Таблица 11**

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» (дистанция)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	де- вушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30

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

#### 4. Рабочая программа вида спорта «спортивный туризм»

Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм» разрабатывается тренером-преподавателем для соответствующего этапа спортивной подготовки. Для групп начального этапа подготовки до 3-х лет обучения, для групп учебнотренировочного этапа подготовки до 5-ти лет обучения, для групп совершенствования спортивного мастерства до 4-х лет обучения и выше.

Дополнительно к рабочей программе разрабатывается календарно-тематическое

планирование для каждого этапа спортивной подготовки и года обучения на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

##### **Программный материал до 1 года**

###### **ОФП**

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

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

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

Проведение однодневных и степенных походов. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу с учетом ТБ; приобретение навыков ориентирования по местным предметам и по топографической карте в масштабе от 1:50000 до 1:200000; организация ночлега в полевых условиях; обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

###### **СФП**

- упражнения для развития выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км.

- упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с

высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования, и др.;

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

-упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах, тяга штанги, жим штанги и др.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Страховочное снаряжение и работа с ним. Знакомство с понятием «страховка и самостраховка». Организация страховки и самостраховки. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания веревок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;

- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;

- схватывающие - симметричный (прустик), бахмана, австрийский (обмоточный).

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону по перилам, маятник, переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, траверс, подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции 1 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 класса. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа; траверс склона по перилам; прохождение блока этапов.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

### 1)Отработка технических приёмов

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

### 2)Подготовка по спортивному ориентированию

Виды карт и их предназначения. Особенности карт по спортивному ориентированию. Инвентарь и устройства навигации. Правила ориентирования на местности. Работа с картой на местности. Техника безопасности при тренировках на незнакомой местности и соревнованиях.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов (КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Действия при потере ориентира.

### 3)Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж

сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### 4) Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

### **Программный материал начального этапа свыше 1-го года обучения ОФП**

Совершенствование способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

*Упражнения на развития равновесия и координации движений.*  
Упражнение на полу. На гимнастическом бревне, скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по ним с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

*Упражнения направленные на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа на животе с последующим расслаблением.

*Упражнения на развитие силы.*

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты приседаний и прыжков на двух и одной ноге. - *Упражнения, направленные на развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- *Упражнения, развивающие общую выносливость.* Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью и др.

- *Общая физическая подготовленность* - Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

### **СФП**

В подготовке применяются специальные упражнения в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие способности преодолевать большие расстояния по сильно пересеченной местности:

- бег в кроссе, в марш-броске с небольшим грузом в рюкзаках;
- передвижения на лыжах с грузом в рюкзаках: тропление, спуски с поворотами, подъемы, траверсы, преодоление заросших участков;
- прыжки через препятствия с разбега и с места на местности: поваленные деревья, ручьи, траншеи, обрывы, ямы и т.д.;
- передвижения по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам;
- плавание через небольшие реки с течением;
- выполнение упражнений по туристской технике на быстроту с применением специального инвентаря: подъем по перилам, подъем по наклонной вверх переправе, вертикальный подъем с использованием зажимов, скалолазание и т.п.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1-2 класс дистанции – этап начальной подготовки

Отработка навыков по технике прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил;
- навесная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх;

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

- подъем - траверс – спуск;
- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки;
- подъём по круто наклонной переправе и вертикальный спуск

Техника транспортировки снаряжения через препятствия. Освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой. Освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор. Совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и



их практическое применение, маркировка (в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Командная работа на дистанции (группа 4 и более человек). Работа на дистанции в связке (2 человека). Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции. Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции. Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок.

Тактика прохождения многодневных маршрутов

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

#### 1)отработка технических приемов

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования на дистанциях 1-2 класса. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

#### 2)подготовка по спортивному ориентированию

Отработка технических элементов:

- определение азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности; - ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;

- определение точки стояния. Простейшая топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров;

- выбор варианта движения между КП;

- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Кратчайшие пути, срезки;

- особенности зимнего ориентирования.

#### 3)оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

#### 4)работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования для преодоления препятствий на дистанциях 3 класса и выше. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и

оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

#### **4.2 Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план представлен в таблице 12

Таблица 12

## 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 свыше одного года обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» относятся особенности вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 13) (приложение № 10 к ФССП «спортивный туризм»)

**Таблица 13**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: «дистанция - комбинированная», «дистанция - лыжная», «дистанция – пешеходная», «дистанция - горная - связка», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - пешеходная – связка», «дистанция - горная - группа», «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - пешеходная – группа».			
1.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
6.	Лента оградительная	метр	200
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Палка гимнастическая	штук	12
13.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15.	Рулетка (10 м)	штук	1
16.	Рулетка (50 м)	штук	1
17.	Секундомер электронный	штук	2
18.	Система страховочная альпинистская	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	2
22.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
23.	Трек для переправы	штук	4
24.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
25.	Электромегафон	штук	1
26.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
27.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
28.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
29.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4

30.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
31.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
32.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
33.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
34.	Карабин альпинистский	штук	24
35.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
36.	Компас жидкостный	штук	12
37.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
38.	Петли страховочные	комплект	12
39.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штук	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция – горная – группа», «Дистанция – горная – связка»			
43.	Ледоруб «Айсбайль»	штук	2
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
49.	Закладка	комплект	12
50.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
51.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
52.	Карабин альпинистский	штук	24
53.	Кошки альпинистские	пар	12
54.	Ледобур	штук	30
55.	Крюк скальный	комплект	8
56.	Ледоруб	штук	12
57.	Молоток скальный	штук	2
58.	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
59.	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15
60.	Петля страховочная	штук	42
61.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
62.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
63.	Трек для навесной переправы	штук	4
64.	Устройство для спуска по веревке	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 14) (приложение № 11 к ФССП «спортивный туризм»)

Таблица 14

N	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед.	Расчетная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	1	2	1	2



## **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками соответствует п. 13.2 ФССП по виду спорта «Спортивный туризм».

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

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

## **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

### **1) Нормативные документы**

1 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм - Приказ Минспорта России № 910 от 02.11.2022 г.

2 Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3 Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

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

5 Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6 Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

7 Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## 2) Методическая литература

1. Алёшин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985г.

2. Архипов С.М. «Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов». - М.: ВЦСПС, 1988г.

3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы.- М., ЦДЮТ РФ, 1994г.

4. Бардин К.В. Азбука туризма - М.: Просвещение, 1981г.

5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.:1986г.

6. Курилова В.И. Туризм - М.: Просвещение, 1988г.

7. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997г.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Издат.: Астрель АСТ, 2004г.

9. Сборник инструкций по обеспечению безопасности детей при проведении учебно-тренировочных, тренировочных и спортивно-массовых мероприятий. – Ульяновск: МБУ СШ «Фаворит», 2022г.

10. Школа альпинизма. Составители Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: ФиС., 1989г. 11. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983г.

12. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992г.
13. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. - М.: Профиздат, 1975г.
14. Энциклопедия туриста. - М. Научное издат. «Большая Российская Энциклопедия», 1993г.
15. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств И.А. Гуревич. - Минск.:Высшая школа, 1985г., 256с.
16. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. - МаГУ. - Магнитогорск, 2004г., 30 с.
17. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Вышш. школа, 1983г., 105с.
18. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. - М.: Физкультура, образование и наука, 1995г., 395с.
19. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 - М., 2005г.
20. Палыга В.Д. Гимнастика. - М., 1982г., 297с.
21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
22. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985г.
23. Туризм и здоровье. Составители Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н., Белоусов В.В. – Л.: Знание, 1982г.
24. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
25. Физическая подготовка туристов. Методические рекомендации. – М.: ЦСпоТиЭ, 1985г.
26. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. Методические рекомендации. – М.: ЦСпоТиЭ, 1990г.
27. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
29. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
30. Федотов В.Н. Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002г.

### 3) Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - <http://acrobaticarussia.ru/>
5. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
6. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>).

Годовой учебно-тренировочный план (дистанция)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		СВЫШЕ 1 ГОДА
		Недельная нагрузка в часах
		9
Объемы по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в часах		
1.	Общая физическая подготовка, час	205
2.	Специальная физическая подготовка, час	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях, час	15
4.	Техническая подготовка, час	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	10
6.	Инструкторская и судейская практика, час	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	10
	Всего	468
	Из них на самостоятельные занятия	54