АДМИНИСТРЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Белая ладья» города Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ «Белая ладья»
протокол № 4 от «29» мая 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Белая ладья»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00E8FB435EE9CA1BC53C475E5309EC73F8
Владелец: Россинский Игорь Викторович
Действителен: с 22.10.2026 до 15.01.2028

И.В. Россинский

приказ от «31» июля 2026 года № 131-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «спортивный туризм»

Возраст обучающихся: от 8 лет

Срок реализации программы: 4 года

Авторы-составители:

Любимцев
Артем Константинович –
тренер-преподаватель,
инструктор-методист
МБУ ДО СШ «Белая ладья»;

Вилков
Александр Евгеньевич – тренер-преподаватель, инструктор-методист
МБУ ДО СШ «Белая ладья»

г. Славянск-на-Кубани
2026 г.

Оглавление

1. Общие положения. 2
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 3
2.1. 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. 6
2.2. Объем программы. 8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план. 13
Годовой учебно-тренировочный план. 14
2.5. Календарный план воспитательной работы. 16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 17
2.7. План инструкторской и судейской деятельности. 18
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 20
3. Система контроля. 24
3.1. Планируемые результаты освоения программы. 24
3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы. 27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. 28
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм». 32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. 33
4.2. Учебно-тематический план. 43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки. 47
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 49
6.1. Материально-технические условия реализации программы. 49
6.2. Кадровые условия реализации Программы. 51
6.3. Информационно-методические условия реализации программы. 52

1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «дистанция».

Программа разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Белая ладья» города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденной приказом Минспорта России от «14» ноября 2025 г. № 955, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Приказ Минспорта России от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации приказ от 19 мая 2026 года № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цели Программы:

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий спортивным туризмом.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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, и одну отдельную спортивную дисциплину:

– спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут»;

– спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция»;

– спортивная дисциплина «северная ходьба».

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

Таблица 1

Наименования спортивных дисциплин.

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
дистанция - пешеходная - группа	084	025	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - связка	084	024	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная	084	009	1	8	1	1	Я

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.

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

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

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

По характеру соревнования делятся на:

1. Личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику, связке, экипажу);
2. Лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);
3. Командные (результаты засчитываются командам при общем времени старта членов команды);

По протяженности дистанций:

1. Короткая – дистанция минимальной протяженности, с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими техническими приемами или заданиями;
2. 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:

1. Для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного звания «мастер спорта России», должны быть подготовлены дистанции 5-6 классов;
2. Для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», должны быть подготовлены дистанции не ниже 4 класса;
3. Для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «первый спортивный разряд», должны быть подготовлены дистанции не ниже 3 класса;
4. 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.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта

«спортивный туризм» в учреждении и предусматривает следующие этапы спортивной подготовки:

– этап начальной подготовки;

– учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

– этап совершенствования спортивного мастерства;

– этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки рассчитан на 2 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) рассчитан на 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления 8 лет. Для зачисления на этап спортивной подготовки допускаются лица:

– достигшие установленного возраста в календарный год;

– не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по спортивному туризму;

– выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

– разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.1. 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.

На все этапы спортивной подготовки могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта. Таким лицам необходимо выполнить требования для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивный туризм» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8 и старше	12-24
Учебно-тренировочный этап	5	10 и старше	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15 и старше	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17 и старше	1-2

Программа рассчитывается на 52 недели. Продолжительность одного учебного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и не может 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.

Академический час равен 60 минут.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми академических часов.

Учебно-тренировочные группы и этапы спортивной подготовки формируются с учетом:

1. Возрастных закономерностей, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнения разрядных нормативов);
2. Объемов недельной тренировочной нагрузки;
3. Выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
4. Спортивных результатов;
5. Возраста обучающегося;
6. Наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивный туризм».

2.2. Объем программы.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	8	12	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	416	416	624	624	832	1040

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов и наличием соответствующего уровня спортивной квалификации.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является предельным, установлен в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы используются:

1. Групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
3. Спортивные соревнования;
4. Контрольные мероприятия;
5. Инструкторская и судейская практика;
6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4

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

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 10суток	
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-	До 3х суток, но не более 2 раза 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях 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 регионального и муниципального уровней, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратногочисленного состава команды.

Участие в спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся устанавливаются в положениях (регламентах) 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.

Обучающиеся направляются на соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий регионального и муниципального уровней и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «спортивный туризм», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности, обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора - завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных

возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарный план мероприятий составляется до начала календарного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируются контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Но мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число соревнований в значительной степени возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года, начиная с 1сентября и рассчитан на 52 недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, шесть недель по индивидуальным планам.

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.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	8	8	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		1,5	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24		8-16					4-8	1-2
1.	Общая физическая подготовка	118	128	187	187	187	187	187	200	260
2.	Специальная физическая подготовка	23	28	67	67	67	181	181	291	343
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	12	34	34	34	62	62	100	146
4.	Техническая подготовка	56	107	83	83	83	126	126	100	125
5.	Тактическая подготовка	4	6	9	8	12	13	15	23	32
6.	Теоретическая подготовка	4	5	8	10	7	12	12	22	18
7.	Психологическая подготовка	4	5	8	7	6	12	10	22	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	5	6	4	4	4	6	6	22	26
10.	Судейская практика	4	6	4	4	4	6	6	20	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	5	5	8	16
12.	Восстановительные мероприятия	3	5	6	6	6	12	12	22	34
Всего количество часов в год		234	312	416	416	416	624	624	832	1040

Таблица 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

				(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
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	35-44	33-43
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12	7-18
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10	5-10
5.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа.

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

- **ежемесячное**, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

– формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

– воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– привитие навыков здорового образа жизни;

– формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

– развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного 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	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	**Патриотическое воспитание**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график

4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте 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.

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.

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

Работа по ознакомлению с правилами, направленными на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним проводится во всех группах. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знания по антидопинговым мероприятиям, проводимым всемирной антидопинговой организацией. На официальном сайте РУСАДА тренерам-преподавателям, а также обучающимся можно пройти онлайн-обучение по антидопинговому обеспечению тренировочного процесса.

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, размещается на информационном стенде Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 1 к Программе.

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

2.7. План инструкторской и судейской деятельности.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения знаний и навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая опытных спортсменов к организации тренировочных занятий с младшими спортсменами.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь исправлять их.

На всех этапах спортивной подготовки обучающиеся должны знать правила вида спорта «спортивный туризм».

Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

Этап начальной подготовки:

- освоить начальные знания спортивной терминологии;
- выполнять различные вспомогательные работы.

Учебно-тренировочный этап:

- знать общие обязанности судей;
- пройти практику судейства на различных этапах;
- участвовать в подготовке инвентаря и оборудования для соревнований;
- уметь проводить подготовительную и заключительную части занятия, разминку перед соревнованиями.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

– знать обязанности судей;

– проходить практику судейства на соревнованиях различного уровня;

– уметь планировать дистанции, разрабатывать техническую информацию;

– уметь составлять положения о соревнованиях;

– разрабатывать конспекты занятий и индивидуального плана физической подготовки;

– участвовать в проведении тренировочных занятий в группах начальной подготовки первого и второго года обучения;

– участвовать в организации школьных и городских соревнований.

Инструкторская и судейская практика на всех этапах спортивной подготовки проводится согласно учебному плану, осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, тестирования, самостоятельного изучения литературы.

Таблица 9

Содержание теоретических занятий по инструкторской и судейской практике.

Этап спортивной подготовки	Минимум знаний и умений обучающихся	Форма проведения занятий	Общее количество часов
Этап начальной подготовки	Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований.	Беседа, практические занятия, тестирование	34
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Структура тренировочного занятия. Изучение практики судейства. Освоение методики проведения разминки. Подготовка инвентаря и оборудования для соревнований и учебно-тренировочного процесса Подготовительная и заключительная части занятия, разминку перед соревнованиями.	Беседа, практические занятия, семинары, тестирование	116
Этап совершенствования спортивного мастерства	Обязанности судей. Прохождение практики судейства на соревнованиях различного уровня Планирование дистанции, разработка технической информации. Составление положения о соревнованиях. Разработка конспектов	Самостоятельно изучение литературы, самостоятельные и практические занятия	42
Этап высшего спортивного мастерства			73

	занятий и индивидуального плана физической подготовки. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки первого и второго года обучения. Участие в организации школьных и городских соревнований.		

2.8. План 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.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144н.

Врачебный контроль предусматривает получение допуска к тренировкам и спортивным мероприятиям.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;

– создание положительного эмоционального фона во время отдыха;

– цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. С помощью средств общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 часов. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 часов.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий.

Этап спортивной подготовки	**Содержание и форма мероприятия**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские исследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе углубленные)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские исследования	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
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе углубленные)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские исследования	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

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие

проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Контроль над 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 углубленный); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

3. Система контроля.

3.1. Планируемые результаты освоения программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– изучить антидопинговые правила;

– 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;

– 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).

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 само регуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года и (или) войти в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм»;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» и (или) войти в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм»;

– 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. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

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.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (согласно графика), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся наследующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивный туризм».

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

Итоговая аттестация проводится после завершения обучения по Программе спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки;

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе;

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода и уровень спортивной квалификации в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства;

– нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода и уровень спортивной квалификации в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения производится на основании выполненных контрольно-переводных нормативов и разрядных требований.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя определение уровня общей и специальной физической подготовленности, уровень спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду сорта спортивный туризм.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки	Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,21	7,45	6,3	6,55
1.3.	Сгибаниеи и разгтбание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	7	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	110	105
1.6.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.7.	Подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки 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 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду сорта спортивный туризм.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1

1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибаниеи и разгтбание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.9.	Поднимание туловища из положенияя лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду сорта спортивный туризм.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5

1.2.	Смешанное передвижение на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибаниеи и разгтбание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8.	Подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду сорта спортивный туризм.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибаниеи и разгтбание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-

1.8.	Подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Поднимание туловища из положенияя лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм».

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

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

Программный материал для групп начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, 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. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. 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 туризма.

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

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

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

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

Техническая подготовка.

Прохождение различных этапов соревнований в дисциплине - дистанции: 1-2 класс дистанции. Вязка узлов. Естественные препятствия. Движение по различной местности.

Тактическая подготовка.

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения. Особенности тактики при прохождении дистанций 1-2 класса. Работа с различными типами веревок. Сопровождение на этапе.

Теоретическая подготовка.

История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

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.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.

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.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Лёгкая атлетика.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Бег по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу. Бег по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

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

Техническая подготовка.

Прохождение различных этапов соревнований в дисциплине - дистанции: 2-4 класс дистанции. Закрепление на практике технических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий сложного уровня. Ремонт и обслуживание туристского инвентаря и снаряжения. Углубленное изучение основ спортивного туризма. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации сопровождения и страховки. Работа в командных и личных соревнованиях.

Тактическая подготовка.

Тактика преодоления отдельных технических этапов. Преодоления естественных и искусственных препятствий в индивидуальном и групповом порядке.

Теоретическая подготовка.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения.

Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60,100 м из различных исходных положений.

Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Интервальный и переменный бег. Гимнастические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегания отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Упражнения для развития силы.

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

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

Техническая подготовка.

Прохождение различных этапов соревнований в дисциплине - дистанции: 3-5 класс дистанции. Отработка технических приемов спортивного туризма на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Подготовка документации.

Участие в судействе соревнований. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня.

Тактическая подготовка.

Чувство развиваемых усилий. Чувство опоры. Предельная концентрация внимания. Эффект панорамного видения. Развитие догадки, интуиции,

состояния идеального исполнения. Замедленное течение времени». Быстрота мышления.

Теоретическая подготовка.

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность и недотренированность.

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Психологическая подготовка спортсменов.

Особенности психологической подготовки в спортивном туризме. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному туризму. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов. После соревновательные психические состояния спортсмена.

Программный материал для групп этапа высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Упражнения для развития силы.

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

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

Техническая подготовка.

Прохождение различных этапов соревнований в дисциплине - дистанции: 4-5 класс дистанции. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Подготовка документации.

Участие в судействе соревнований. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня.

Тактическая подготовка.

Чувство развиваемых усилий. Чувство опоры. Предельная концентрация внимания. Эффект панорамного видения. Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. Замедленное течение времени». Быстрота мышления.

Теоретическая подготовка.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта.

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 15

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

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	420/1080		
	История возникновения вида спорта и его развитие	46/120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	46/120	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	46/120	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	46/120	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	46/120	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	46/120	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	46/120	июнь	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	46/120	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	52/120	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	2520/2460		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	280/273	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	280/273	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	280/273	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	280/273	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	280/273	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	280/273	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	280/273	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	280/273	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	280/276	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1500		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	250	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	250	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	250	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	250	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	250	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	250	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

				Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	1260		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	252	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	252	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	252	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	252	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	252	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» основана на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дистанций вида «Спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

– возраст обучающихся на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

– 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;

– при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, с целью выявления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссия. В состав комиссии входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии и иные члены комиссии.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

– наличие кабинета;

– наличие оборудованных трасс;

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие раздевалок;

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

– организация систематического медицинского контроля.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

№	Наименование	Единица	Количество
1.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
2.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
3.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4

4.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
5.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
6.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
7.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
8.	Карабин альпинистский	штук	24
9.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности	штук	30
10.	Компас жидкостный	штук	12
11.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
12.	Петли страховочные	комплект	12
13.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
14.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных	комплект	2
15.	Трек для навесной переправы	штук	2
16.	Устройство для спуска по веревке	штук	12

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	На одного занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм тренировочный спортивный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1

5	Перчатки (рукавицы) защитные	пар		-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4
6	Перчатки защитные	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
7	Средство индивидуальной защиты головы	штук		1	3	1	3	1	3	1	3
8	Термобелье	комплект		-	-	1	2	1	2	1	2
9	Футболка	штук		-	-	1	1	2	1	2	1
10	Шапочка спортивная	штук		-	-	1	2	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность спортивной школы, руководящими и иными Работниками.

Общее руководство спортивной школы по основным вопросам вместе с директором осуществляют заместители директора по направлениям деятельности.

Образовательный процесс отделения спортивного туризма осуществляет педагогический коллектив, состоящий из трех тренеров-преподавателей. Два тренера-преподавателя занимают дополнительно должность инструкторов-методистов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020№ 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Один тренер-преподаватель по спортивному туризму является студентом 5 курса заочной формы обучения бакалавриата факультета физической культуры педагогического института.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

Тренерам-преподавателям необходимо систематически проходить курсы повышения квалификации. Повышение квалификации педагогических работников спортивной школы носит системный характер и регламентируется действующим законодательством.

Для повышения профессионального мастерства педагогических работников в спортивной школе можно использовать другие формы: методические семинары, обучающие семинары-практикумы, мастер классы.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации -многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения.

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.

2. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.

3. Григорьев В.Н. Водный туризм – М: Профиздат, 1990г

4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979

5. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993

6. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.

7. Ганский В.А., Андрейчик Е.В.История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» – Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.

8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов

9. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991

11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004

12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008

13. 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

14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт,2010.

15. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография – Красноярск: СФУ, 2014

16. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М. : издательский центр «Академия», 2006 – 400с.

17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987

18. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989

19. Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт,

20. Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986

21. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003

22. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А.

23. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009

24. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006

25. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.П.

26. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015

27. Левашников А.А. Сам себе спасатель.// Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49.

Приложение № 1
к 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Проверка лекарственных средств»		
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации