

ПРИНЯТО:

на заседании

педагогического совета

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ №1

приказ № _____ от _____ 20__ г.

_____ М.Л. Корнеева

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

Срок действия программы до 31.12.2026г.

Составитель: заместитель директора В.В. Капанадзе
инструктор-методист А.А. Князькова

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
1.1. Назначение Программы.....	4
1.2. Цели Программы.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Характеристика вида спорта.....	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.6. Рабочая программа тренера-преподавателя.....	13
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	19
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	19
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта спортивный туризм.....	22
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	22
4.1.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	32
4.1.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	32
4.1.3. Техничко-тактическая подготовка.....	32
4.2. Учебно-тематический план.....	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	46
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	48
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	48
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	61
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	61
6.3.1. Список литературных источников.....	63
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	65
Приложение №1.....	66
Приложение №2.....	69
Приложение №3.....	72
Приложение №4.....	75
Приложение №5.....	76
Приложение №6.....	78
Приложение №7.....	80

Приложение №8.....	83
Приложение №9.....	85
Приложение №10.....	87

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы №1 муниципального образования город Краснодар с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022г. № 1038 (далее – ФССП).

1.2. Целями реализации Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва по спортивному туризму для сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации;
- освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта.

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 спортив

ные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину:

- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут», – группа спортивных дисциплин «маршрут»;
- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция», – группа спортивных дисциплин «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. Наименования спортивных дисциплин приведены в Таблице № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивный туризм»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
маршрут - водный (1-6 категория)	084	002	1	8	1	1	Я
маршрут - горный (1-6 категория)	084	003	1	8	1	1	Я
маршрут - комбинированный (1-6 категория)	084	008	1	8	1	1	Я
маршрут - лыжный (1-6 категория)	084	004	1	8	1	1	Я
маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория)	084	006	1	8	1	1	Я
маршрут - парусный (1-6 категория)	084	005	1	8	1	1	Я
маршрут - пешеходный (1-6 категория)	084	001	1	8	1	1	Я
маршрут - спелео (1-6 категория)	084	007	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - каяк	084	015	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - байдарка	084	017	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 2	084	018	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 4	084	019	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - командная гонка	084	020	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - группа	084	021	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - связка	084	010	1	8	1	1	Я
дистанция - комбинированная	084	016	1	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - группа	084	023	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - связка	084	022	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная	084	011	3	8	1	1	Я
дистанция - на средствах передвижения - группа	084	028	1	8	1	1	Я
дистанция - на средствах передвижения	084	014	1	8	1	1	Я
дистанция - парусная	084	012	1	8	1	1	Я
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
дистанция - спелео - группа	084	027	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео - связка	084	026	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео	084	013	1	8	1	1	Я
северная ходьба	084	029	1	8	1	1	Л

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», приказа Минспорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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)
Для спортивной дисциплины «маршрут»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8 -16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4 -8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1 -2
Для спортивной дисциплины «дистанция»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8 -16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4 -8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1 -2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия)
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Краснодарского края, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более: 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в виде спорта «спортивный туризм».

Учебно-тренировочные мероприятия

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 подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования				
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования:

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

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

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивный туризм (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

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

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Краснодарского края, МО г.Краснодар и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в спортивный туризм многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ

основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;
- углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп СС и ВСМ - дважды в год.

Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Применение восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный

анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизованная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.6. Рабочая программа тренера-преподавателя

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

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

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

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

2.7. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивный туризм. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимися или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

2.9. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение №4).

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований;
- знать правила и уметь заполнять протокол хода соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени.
- участвовать в судействе;
- провести судейство самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

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 (естественно гигиенические), 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; ведение 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 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. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: 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.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то 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. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. 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. К средствам 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.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6, №7, №8, №9).

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, 20 которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»

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

Основы туристской подготовки. Туристские путешествия, история развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История

развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

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

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

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

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

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

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

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

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

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

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

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

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

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

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

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения

рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Компас. Работа с компасом.

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

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

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

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика 15 тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и

назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

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

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

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии:

-технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию (С.Л. Соловейчик Н.П. Гузик, Б.П. Никитин);

-здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);

-технология организационно-деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова).

Методы и приемы:

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

По способу организации объяснительно-иллюстративные:

- теоретические занятия;
- видеолектории;
- мастер-классы;
- виртуальные экскурсии;
- показ и разбор чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- моделирование действий;
- инструктажи. практические:
- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы;
- военно-спортивные игры и игры по спортивному ориентированию;
- соревнования;
- тренинги командного взаимодействия.

Дидактическое обеспечение

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

Техническое обеспечение

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

Оборудование:

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

Приборы и материалы:

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

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по спортивному туризму. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC_{170} . Модельные характеристики подготовленности учащихся по спортивному туризму на этапах многолетней подготовки.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую и специальную*.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

4.1.3. Техническая, технико-тактическая подготовка

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах

спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой спортивного туризма. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Блок технико-тактической подготовки является самым большим по объему учебной нагрузки, начиная с групп ТГ-3. Целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов на предельных нагрузках. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки туриста-многоборца, пока спортсмен стремится к повышению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на тренировочном этапе (3-5 год) и этапах совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ системное восприятие дистанции, действия в экстремальных ситуациях при дефиците времени и информации;
- ✓ совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- ✓ обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- ✓ развитие логики, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данных этапах тренировки совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен заглядывать в будущее – строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега на лыжных дистанциях, предельная концентрация

внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик проведения тех или иных технических приемов. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий необходимо привлечение специалистов: опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, высококвалифицированных спортсменов.

В ходе реализации программы, обучающиеся должны овладеть следующими умениями и навыками выполнения технических приемов:

В дисциплине «дистанция – пешеходная (лыжная) – группа»:

- переправа по бревну через сухой овраг (лог) с организацией перил;
- переправа по бревну через реку (озеро) с организацией перил;
- переправа по веревкам с перилами (сухой овраг, река);
- навесная переправа через реку (овраг) с организацией перил;
- крутонаклонная навесная переправа через реку (овраг) с организацией перил;
- горный этап (подъем, траверс, спуск);
- укладка бревна силами команды;
- транспортировка снаряжения.

В дисциплине «дистанция – пешеходная (лыжная)»:

- переправа по бревну с «маятником»;
- переправа по бревну с организацией перил;
- спуск с организацией перил;
- подъем, траверс;
- навесная переправа с организацией перил;
- переправа по веревке с перилами;
- подъем свободным лазанием с организацией самостраховки.

В дисциплине «дистанция – пешеходная (лыжная) – связка»:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Транспортировка «пострадавшего»:

- на носилках по пересеченной местности и вброд;
- по навесной переправе;
- на сопровождающем на этапах «подъем, спуск по склону»;
- на несущем по бревну с перилами;
- на носилках на этапах «подъем, спуск по склону» с сопровождающим;

- организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим;
- организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим;
- на волокушах;
- на волокушах по тонкому льду;
- на этапе «траверс склона» на несущем.

Скало- и ледолазание:

- совершенствование навыков скального лазания;
- отработка и совершенствование элементов ледового лазания.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по спортивному туризму. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении спортивному туризму. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов.

Теоретическая, психологическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной подготовки, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

ТЕМЫ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2)

• Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Спортивный туризм как вид спорта. История возникновения и развития спортивного туризма.

Краткий исторический обзор развития спортивного туризма в нашей стране, области. Правила поведения и техника безопасности в спортивном туризме.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях в природной среде. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое туристами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

• Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Знакомство со специальным снаряжением туриста. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

• Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями спортивным туризмом. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

• Виды соревнований в спортивном туризме. Основы методики начального обучения и тренировки.

Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Правила соревнований.

Тренировочные группы (ТГ-1, ТГ-2)

• Присвоение разрядов и званий в спортивном туризме.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Требования и нормы. Порядок присвоения разрядов и званий в спортивном туризме.

Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья туриста. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий спортивным туризмом.

Техника безопасности на тренировках и соревнованиях

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях в природных условиях.. Естественные виды опасности. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое спортсменами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки.

Правила соревнований. Их организация и проведение.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

- ***Антидопинговое законодательство.***

Всемирный антидопинговый кодекс. Российская антидопинговая ассоциация. Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список.

Тренировочные группы ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

- ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивному туризму.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

- ***Основы методики обучения и тренировки туристов***

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировки. Тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе тренировки.

Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки туристов. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- ***Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена***

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной

группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

• ***Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в спортивном туризме***

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

• ***Правила техники безопасности***

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале и в природных условиях. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Организация и требования, предъявляемые к страховке. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

• ***Восстановительные средства и мероприятия***

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

• ***Антидопинговое законодательство.***

Всемирный антидопинговый кодекс. Российская антидопинговая ассоциация. Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список.

Группы спортивного совершенствования

• Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида соревнований. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

• Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств туриста, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

• Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества туриста: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании туристов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп туристов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

• *Планирование и анализ -тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований по спортивному туризму.

• *Моральная, волевая и психологическая подготовка*

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

• *Антидопинговое законодательство.*

Всемирный антидопинговый кодекс. Российская антидопинговая ассоциация. Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список.

Группы высшего спортивного мастерства

• *Спортивный туризм в России, мире. анализ выступления на соревнованиях.*

Мировые тенденции развития спортивного туризма в мире и России. Анализ выступлений сильнейших спортсменов. Анализ рейтингов. Государственные структуры управления спортом, их функции и роль.

- ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена.

- ***Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. Основные средства восстановления***

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения.

Значение питания как фактора сохранения укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы туристов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Понятие о спортивном режиме.

Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.

- ***Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Совершенствование методики планирования тренировочной работы на основе обобщения опыта анализа и статистической обработки выполняемых тренировочных нагрузок. Зависимость планирования тренировок от календаря соревнований. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена.

- ***Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства***

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида соревнований. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировки.

Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

• *Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании*

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств туриста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств туриста, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

• *Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании*

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсмена. Ведущие качества туриста: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании туристов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп туристов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

• *Моральная, волевая и психологическая подготовка*

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция Двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая

подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

• Антидопинговое законодательство.

Всемирный антидопинговый кодекс. Российская антидопинговая ассоциация. Общероссийские антидопинговые правила. Запрещенный список.

Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- *Комплексные средства* - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение №10).

Учебно-тематический план (УТП) раскрывает последовательность изучения тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них, определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

Спортивная дисциплина «северная ходьба» – спортсмены передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

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

Группа дисциплин «Маршрут» объединяет следующие виды туризма:

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

Горный. Передвижение пешком в горах с использованием специального туристского снаряжения;

Комбинированный. Комбинация различных видов туризма и способов передвижения;

Лыжный. Для передвижения используются лыжи;

На средствах передвижения. По средствам передвижения эта категория делится на автомобильный и мотоциклетный, велосипедный и конный виды туризма;

Парусный. Для передвижения используются маломерные парусные суда;

Пешеходный. Передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения;

Спелео. Прохождение пещер в природной среде.

При проведении соревнований по спортивному туризму различают понятия: «маршрут заявленный» – маршрут, планируемый к прохождению, и «маршрут пройденный» – маршрут, фактически пройденный спортивной туристской группой.

В зависимости от категории трудности включенных в маршрут препятствий, числовых значений параметров маршрута – протяженности и продолжительности активной части маршрута, а также факторов природной среды – географический район, суммарный перепад высот на маршруте, уровень воды в реке во время сплава, наличие и качество дорожного покрытия для велосипедных и авто-мото маршрутов, низкая отрицательная температура и неблагоприятные погодные условия; автономности группы при прохождении

маршрута и т.п., спортивные туристские маршруты разделяются по категориям сложности от 1 (простой), до 6 – (самой сложной) категории.

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

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

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

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

В группе спортивных дисциплин «дистанции – на средствах передвижения» используются средства передвижения: автомобиль, велосипед, квадроцикл, лошадь, мотоцикл, пневматик, скутер, снегоход.

Характер проведения соревнований

По характеру соревнования делятся на:

личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику, связке, экипажу);

лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);

командные (результаты засчитываются командам при общем времени старта членов команды);

По протяженности дистанций:

короткая – дистанция минимальной протяженности, с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими техническими приемами или заданиями;

длинная – дистанция значительной протяженности, с прохождением технических этапов и, как правило, этапов ориентирования на местности.

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

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

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

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

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

Целью спортивных соревнований дисциплины «северная ходьба» является прохождение спортсменами за минимально возможное время спортивной дистанции с использованием специальных палок (снаряжения) и способа передвижения с ними (техники передвижения).

Дистанция в дисциплине «северная ходьба» – участок естественного и/или искусственного покрытия с определенной протяженностью и перепадом высот между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.

Преодоление дистанции заключается в прохождении ее участником в заданном направлении, по условиям прохождения дистанции, в том числе через контрольные пункты при их наличии. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении условий соревнований и до истечения общего контрольного времени дистанции участник и все его снаряжение пересекли финишную линию.

Дистанция может состоять из маркированных участков, участков ориентирования, а также их комбинаций.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются СШОР №1, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм»:

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

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы спортсменов, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по спортивный туризм.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную

подготовку;

–к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», приведены в Таблице № 6.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для осуществления спортивной подготовки**

Таблица №6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)», «маршрут - водный (1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - спелео (1 - 6 категория)», «маршрут - парусный (1 - 6 категория)», «маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)»			
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический (1800x600x12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
6.	Курвиметр	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мешок спальный	штук	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Палатка трехместная	штук	4
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Пила	штук	2
16.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
17.	Мультитопливная горелка	штук	4
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19.	Рулетка (10 м)	штук	1
20.	Рулетка (50 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	1
24.	Тент (4x4 м)	штук	2
25.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	штук	2
26.	Топор	штук	4
27.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
28.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)»			
29.	Баул для транспортировки веревок	штук	2

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

75.	Закладка	комплект	4
76.	Карабин альпинистский	штук	48
77.	Кошки альпинистские	штук	12
78.	Ледобур	штук	30
79.	Крюк скальный	комплект	4
80.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
81.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
82.	Ледовый инструмент («айс фи-фи»)	комплект	2
83.	Ледоруб	штук	12
84.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
85.	Молоток скальный	штук	2
86.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
87.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
88.	Страховочное устройство (металлическое)	штук	4
89.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
90.	Трек для навесной переправы	штук	2
91.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
92.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивной дисциплины «маршрут - водный (1 - 6 категория)»			
93.	Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
94.	Гермомешок (объем от 100 до 120 л)	штук	6
95.	Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	2
96.	Средство сплава (например: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
Для спортивной дисциплины «маршрут - спелео (1 - 6 категория)»			
97.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
98..	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
99.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
100..	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
101.	Гидрокостюм «мокрый»	комплект	6
102.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
103.	Закладка	комплект	6
104.	Карабин альпинистский	штук	24
105.	Крюк скальный	комплект	6
106.	Молоток скальный	штук	2
107.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
108.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
109.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
110.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
111.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивной дисциплины «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)»			
112.	Бич	штук	1

113.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
114.	Велосипед туристский	штук	12
115.	Насос для велосипедных колес	штук	2
116.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
117.	Домкрат	штук	1
118.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
119.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
120.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
121.	Корда	штук	1
122.	Краги	пар	12
123.	Лебедка	штук	1
124.	Набор коваля	комплект	1
125.	Переметная сумка	комплект	12
126.	Рюкзак конный	штук	12
127.	Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту)	штук	2
128.	Средства для ухода за лошастью (щетка, скребница, суконка, крючок)	комплект	12
129.	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12
130.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
131.	Хлыст	штук	6
132.	Шина повышенной проходимости	штук	4
<p>Для спортивных дисциплин «дистанция - водная - каяк», «дистанция - комбинированная», «дистанция - лыжная», «дистанция - на средствах передвижения», «дистанция - парусная», «дистанция - пешеходная», «дистанция - спелео», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - горная - связка», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - спелео - связка», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - горная - группа», «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - пешеходная - группа», «дистанция - спелео « группа»</p>			
133.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
134.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
135.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
136.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
137.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
138.	Лента оградительная	метр	200
139.	Мат гимнастический	штук	1
140.	Мяч баскетбольный	штук	1
141.	Мяч волейбольный	штук	1
142.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
143.	Мяч футбольный	штук	1
144.	Палка гимнастическая	штук	12
145.	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
146.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
147.	Рулетка (10 м)	штук	1
148.	Рулетка (50 м)	штук	1
149.	Секундомер электронный	штук	2
150.	Система страховочная альпинистская	штук	12
151.	Скамейка гимнастическая	штук	2

152.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
153.	Стенка гимнастическая	штук	2
154.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
155.	Трек для переправы	штук	4
156.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
157.	Электромегателефон	штук	1
158.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
159.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
160.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
161.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
162.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
163.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
164.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
165.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
166.	Карабин альпинистский	штук	24
167.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
168.	Компас жидкостный	штук	12
169.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
170.	Петли страховочные	комплект	12
171.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
172.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
173.	Трек для навесной переправы	штук	2
174.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция - горная - группа», «дистанция - горная - связка»			
175.	Айсбайль	штук	2
176.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
177.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
178.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
179.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
180.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
181.	Закладка	комплект	12
182.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
183.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
184.	Карабин альпинистский	штук	24
185.	Кошки альпинистские	пар	12
186.	Ледобур	штук	30
187.	Крюк скальный	комплект	8
188.	Ледоруб	штук	12
189.	Молоток скальный	штук	2
190.	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
191.	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15
192.	Петля страховочная	штук	42
193.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
194.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2

195.	Трек для навесной переправы	штук	4
196.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «дистанция – лыжная»			
197.	Айсбайль	штук	2
198.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
199.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
200.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
201.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
202.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
203.	Закладка	комплект	12
204.	Карабины альпинистские	штук	32
205.	Компас жидкостный	штук	12
206.	Ледобур	комплект	12
207.	Крюк скальный	комплект	8
208.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
209.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
210.	Ледоруб	штук	12
211.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
212.	Льжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
213.	Молоток скальный	штук	2
214.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
215.	Петли страховочные	комплект	42
216.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
217.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
218.	Трек для навесной переправы	штук	2
219.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
220.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивных дисциплин «дистанция - водная - каяк», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка»			
221.	Весло для средства сплава (например, для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
222.	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	4
223.	Средство сплава (например, катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
224.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины «дистанция - парусная»			
225.	Буй	штук	5
226.	Парусное судно (количество посадочных мест 2 - 8)	штук	1
227.	Шкот	метр	50
228.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины «дистанция - спелео»			
229.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
230.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4

231.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
232.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
233.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
234.	Закладка	комплект	6
235.	Карабин альпинистский	штук	24
236.	Крюк скальный	комплект	6
237.	Молоток скальный	штук	2
238.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
239.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
240.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения»			
241.	Бич	штук	1
242.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
243.	Велосипед туристский	штук	12
244.	Насос для велосипедных колес	штук	2
245.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
246.	Домкрат	штук	1
247.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
248.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
249.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
250.	Корда	штук	1
251.	Краги	пар	12
252.	Лебедка	штук	1
253.	Набор коваля	комплект	1
254.	Переметная сумка	комплект	12
255.	Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту)	штук	2
256.	Средства для ухода за лошастью (щетка, скребница, суконка, крючок)	комплект	12
257.	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12
258.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
259.	Хлыст	штук	6
260.	Шина повышенной проходимости	штук	4
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»			
261.	Треккинговые палки	пар	12

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивный туризм, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной

подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблице № 7.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

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

7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»											
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «маршрут - горный (1 - 6 категория)»											
12.	Очки солнцезащитные альпинистские	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения»											
13.	Защитный жилет для верховой езды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Очки велосипедные (защитные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)»											
15.	Маска ветрозащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «маршрут - водный (1 - 6 категория)»											
16.	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждение укомплектовывается педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

Для обеспечения непрерывности профессионального развития сотрудников СШОР, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в три года тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным программам (программы повышения квалификации).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

6.3.1. Список литературных источников

1. Альпклуб МГУ им. Р. В. Хохлова [Электронный ресурс]: Скалолазание для альпинистов; ред. Л. А. Григоренко. – М.: МГУ, 2009. – Режим доступа: <http://alpclub.btf.ru/lectures>
2. Байковский Ю. В., Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта: учеб.- метод. пособие/ Ю. В. Байковский.- М.: Анита пресс [и др.], 2005. - 253 с.
3. Байковский Ю. В. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский, Б. Л. Кашевник. – М.: Вертикаль-ТВ, 2008. – 184 с.
4. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : моногр. / Ю. В. Байковский. – М.: ТВТ «Дивизион»: «Вертикаль», 2010. – 264 с.
5. Байковский Ю. В. Метод оценки рискованности поведения спортсменов-экстремалов / Ю. В. Байковский, Д. С. Сушко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта, 2010, № 1 (16). – М.: Анита-пресс, 2010. – 80 с.
6. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский.- М.: Дивизион, 2010.- 304 с.
7. Барчуков, И.С. Методы научных исследований в туризме: учеб. Пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Социально-культ. сервис и туризм»/И.С. Барчуков.-М.:Академия,2008.-224 с.
8. Близневская В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой [Текст]: Учеб.пособие / В.С.Близневская, А.Ю.Близневский, В.Н.Юдаков. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 94 с.
9. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст]: монография / В.П.Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 120с.
10. Бутко И. И. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: пособие для студ. Вузов / И. И. Бутко. - Ростов н/Д.: Мар Т 2009. - 320 с.
11. Воронов, Ю.С. Основы научного исследования туризма/Ю.С. Воронов.- Смоленск:СГАФКСТ,2008.-302 с.
12. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов. - 2-е изд.,доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 208с.
13. Губа, В.П. Методы научного исследования туризма: учеб.пособие для студентов/ В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - М.: Физическая

- культура, 2010.-176 с.
14. Дьяков, А.С. Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие. [Текст] / А.С. Дьяков, А.Ю. Яговкин. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 20 с.
 15. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Текст]: учебно-методическое пособие / С.А.Казанцев. - С-ПБ ГУФК. 2007.
 16. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов.- 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 1.- 2009.- 192 с.
 17. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов.- 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 2.- 2009.- 136 с.
 18. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма [Текст]: учеб. пособие для вузов/ Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов.- М.: Сов.спорт, 2008.- 272 с.
 19. Майоркина, И.В. Обучение студентов вузов спортивному ориентированию: учеб. пособие/ И. В. Майоркина.- Омск: Изд-во ОмГУ, 2009.- 92 с.
 20. Мухина О.В., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Как провести соревнования по спортивному ориентированию [Текст]: Учебно-методическое пособие / О.В. Мухина Д.В. Налетов, А.М. Прохоров ВГУ, Воронеж, 2008.
 21. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. [Текст] / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2011. – 864 с.
 22. Окслейд, К., Экстремальные виды спорта. Скалолазание [Текст]: учеб. пособие/ К. Окслейд. – М.: Мнемозина, 2009. – 32 с.
 23. Пепеляев Е.П. Спортивное ориентирование в Вооруженных силах [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Е.П. Пепеляев. Академпринт, М, 2008.
 24. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по скалолазанию на 2014 год [Текст]: утв. Мин-м спорта, туризма и молодежной политики РФ и Фед. скал. России. – М.: Фед. скалолазания России, 2012. – 34 с.
 25. Правила соревнований по спортивному туризму на 2010г. – М.: ТССР, – 64 с.
 26. Правила проведения соревнований по скалолазанию [Текст]: утв. КВСС 03.03.2012. – М.: Федерация Скалолазания России, 2012 г. – 56 с.
 27. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин (дистанция пешеходная). – М., 2009. – 23 с.
 28. Родионов, А.В. Психология деятельности в экстремальных условиях: Учебное пособие для вузов (под ред. Блеера А.Н.) [Текст]/ А.В. Рожионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов. – М.: Академия, 2008. – 256с.

29. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика [Текст]: Учеб.пособие для вузов / М.Савченко. – М.: Советский спорт, 2006.- 82с.
30. Сираковская, Я.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореф. дис канд. пед. наук / Я. В. Сираковская.- Малаховка, 2011.- 25 с.
31. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст]/ Методическое пособие/ В.Ф. Сопов. – М.: 2010. – 120с.
32. Соловых Т.К. Научное обеспечение подготовки туристов в технике и тактике спортивного ориентирования [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Соловых Т.К. - Минск: БелЭн, 2007. - №6.
33. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, Салеев М. И., Кирилов Г. М. и др. / Под общ. ред. Ю. Л. Воробьева, - М.: Изд. Краснодар, 2002. – 297 с.
34. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.: ил.
35. Харин, С.Я. Азбука лыжного туризма [Текст]: учебное пособие / С.Я. Харин. – Нижний Тагил: НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2008. – 225 с.
36. Хаттинг, Г., Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания [Текст]: учеб. пособие / Г. Хаттинг. – М.: ФАИР, 2006. – 160 с.
37. Хилл П. Альпинизм. Технические приемы / П.Хил. – Пер.с англ. Ю. Гольдберга. – М.: ФАИР, 2008. – 272с.
38. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 480 с.
39. Чехихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В. В. Чехихина.- М.: Сов. спорт, 2006.- 232 с.
40. Штыкова, Е.В. Топография и ориентирование на местности / Е.В.Штыкова, В.Н.Агальцов. - Учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2008.
41. Шуберт П. Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка. / Шуберт П., Штюкль П. – Пер. с нем. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 164 с.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. Министерство спорта Российской Федерации<http://www.minsport.gov.ru/>
3. Международный олимпийский комитет<http://www.olympic.org/>
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
6. <http://tssr.ru> <http://sokolov33.ru>
7. <http://tmorion.narod.ru>
8. <http://tmmoscow.ru>
9. <http://alpclub.btf.ru/lectures>

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

Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивной дисциплины «маршрут»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
		до года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет								
		Недельная нагрузка в часах												
		6	6	8	12	16	20							
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	3	3	4	4							
		Наполняемость групп (человек)												
		12-24		8-16				4-8		1-2				
		1.	Общая физическая подготовка	90	29%	90	29%	117	28%	124	20%	99	12%	104
2.	Специальная физическая подготовка	88	28%	88	28%	96	23%	150	24%	208	25%	281	27%	

3.	Техническая подготовка	88	28%	88	28%	141	34%	250	40%	374	45%	468	45%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	8%	25	8%	17	4%	31	5%	25	3%	21	2%
5.	Инструкторская и судейская практика	6	2%	6	2%	12	3%	19	3%	42	5%	62	6%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	9	3%	21	5%	31	5%	42	5%	52	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	6	2%	12	3%	19	3%	42	5%	52	5%
Общее количество часов в год		312		312		416		624		832		1040	

Для спортивной дисциплины «дистанция»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	16	20						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (человек)											

		12-24				8-16				4-8		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	140	45%	140	45%	187	45%	187	30%	199	24%	250	24%
2.	Специальная физическая подготовка	28	9%	28	9%	67	16%	194	31%	291	35%	343	33%
3.	Техническая подготовка	81	26%	81	26%	83	20%	106	17%	124	15%	156	15%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	19	6%	25	6%	50	8%	67	8%	83	8%
5.	Инструкторская и судейская практика	16	5%	16	5%	21	5%	31	5%	67	8%	83	8%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	9	3%	12	3%	25	4%	42	5%	52	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	19	6%	19	6%	21	5%	31	5%	42	5%	73	7%
Общее количество часов в год		312		312		416		624		832		1040	

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма /ответственное лицо	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап спортивной подготовки	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»/Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)/ Тренер	1 раз в месяц	Цель - 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) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	

			онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

мастерства и
высшего
спортивного
мастерства

Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»
«Процедура допинг контроля» «Подача запроса на
ТИ» «Система АДАМС»/ Ответственный за
антидопинговое обеспечение в организации

1 раз в год

Согласовать с ответственным за антидопинговое
обеспечение в организации

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

№ п/п	Задачи	План инструкторской и судейской практики Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для Групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для Групп УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-	Восстановление функции	Комплекс восстановительных	8-10 мин

тренировочного занятия соревнования	кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			-	12.00	-	11.45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			15.00	-	14.45	-
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+6	+6	+7
2.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		180	155	195	160
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
4.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2	3		
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

Приложение №7
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«спортивный туризм»

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

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

	на низкой перекладине 90 см		-	9
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			20.00	-
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
4.5.	Плавание	м	не менее	
			50	
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
6. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
7. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	---	---

Приложение №8
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«спортивный туризм»

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

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

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,8 11,2
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			17.30 -
3.3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			- 14.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230 190
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			28 12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»			
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			11.30 14.30
4.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			8 -
4.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			- 15
4.4.	Плавание	м	не менее
			100
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее
			50 30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»			
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее
			20 15
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение №9
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«спортивный туризм»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+14
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	14.30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,5	8,0
2.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	14.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
4.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение №10
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«спортивный туризм»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

			качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май
			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
			Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	
			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.
			Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

				психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных

		мероприятий
--	--	-------------