

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Виктория» муниципального образования  
Абинский район

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского совета  
(протокол заседания № 3)  
от «26» июня 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКУ ДО СШ «Виктория»  
Иванов И.И.  
(подпись) / Иванов И.И.  
(расшифровка подписи)  
от «26» июня 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок реализации программы 4 года

Абинск  
2023

## 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 видах спорта «спортивный туризм» по дисциплине «дистанция» в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Виктория» муниципального образования Абинский район (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022г. № 1038, зарегистрированным Минюстом России 20 декабря 2022г, регистрационный №71716 (далее ФССП)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование чувства патриотизма и гражданственности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений,
- умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать

их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» разработана Учреждением самостоятельно, в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «спортивный туризм», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 22.12.2022г. № 1353. Вид спорта «спортивный туризм» (код вида 084 000 5 4 11Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

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

#### Характеристика вида спорта «спортивный туризм».

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

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

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

«Дистанция» – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.

Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении условий прохождения дистанции и до истечения общего контрольного времени

дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

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

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

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

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

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

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

Местом проведения соревнований на дистанциях согласно правилам спортивного туризма может быть, как участок местности, содержащий естественные препятствия, так и площадка, состоящая из искусственных препятствий. В последнее время соревнования по спортивному туризму на дистанциях все чаще проводятся в искусственной среде.

Все соревнования проводятся на классифицированных дистанциях. На примере одного из видов дистанции рассмотрим техническую сторону их построения.

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

класса дистанции добавляются этапы, связанные с преодолением навесной переправы, подъемом и спуском по наклонной навесной переправе. Сложность технических этапов меняется в зависимости от их длины, уровня уклона и требований к страховочным действиям.

Пешеходные дистанции в искусственной среде проводятся в условиях спортивного зала или на туристском полигоне. Количество технических этапов варьируется от 4 до 12. В зависимости от класса дистанции техническая сложность и количество этапов увеличивается. К примеру, на дистанции первого класса может быть от 4 до 6 этапов. Набор технических этапов на дистанциях в искусственной среде такой же, как и на дистанциях в природной среде, но некоторые более сложные этапы (навесная переправа) включаются уже в дистанции первого класса. Техническая сложность дистанций в искусственной среде выше, чем дистанций в природной среде. Повышение технической сложности компенсирует сокращение общей протяженности дистанции и отсутствие естественного рельефа местности.

Для характеристики сложности технических этапов используют 10 параметров: сумма длин этапов, набор высоты, количество этапов, количество этапов со снятием и организацией перил, количество этапов с восстановлением перил, высота подъема по вертикальным перилам, высота подъема по стенду с зацепами, количество блоков, количество этапов в блоке, угол наклона навесных переправ. Высокая техническая сложность и насыщенность дистанций, их короткая протяженность определяют основные требования к туристам. Для успешного преодоления подобных дистанций туристу необходимо проявлять скоростную выносливость, различные параметры быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты движений как циклического, так и ациклического характера), иметь оптимальный уровень состояния психических процессов на момент преодоления дистанции (концентрацию и распределение внимания, память, оперативное мышление).

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

Программа представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов

спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
- оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
  - условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

### **Специфика организации учебно-тренировочного процесса.**

Многолетний учебно-тренировочный процесс состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Процесс подготовки обучающихся включает следующие организационные формы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практика.

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Учреждении проводятся по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен.

По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях. По окончании каждого учебно-тренировочного года Учреждение проводит итоговую аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «дистанция»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8

(приложение № 1 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе по виду спорта с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Для спортивной дисциплины «дистанция»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

(приложение № 2к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;

- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков учебно-тренировочные занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими обучающимися. Для подготовки к спортивным соревнованиям обучающиеся объединяются в пары (связки), команды 4 и 6 человек. Учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов. В процессе реализации Программы в зависимости от целей и задач и этапа спортивной подготовки используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В Программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для спортивной дисциплины «дистанция»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14

	другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2д	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

(приложение № 3 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

### **2.3.3. Спортивные соревнования.**

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с Программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;
- главные соревнования, в которых обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных спортивных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### **Объем соревновательной деятельности**

Для спортивной дисциплины «дистанция»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «дистанция»				
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	4	5

(приложение № 4 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

2.4.1 Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 такие виды подготовки как: теоретическая, практическая, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимых спортивными организациями. В конце годового учебно-тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица для составления годового учебно-тренировочного плана\*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «дистанции»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10
4.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-3	1-3	1-4	1-4

(приложение № 5 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

### 2.4.3. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6		6-9		8-14		12-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп							
		12		12		8		8	
<b>Для спортивной дисциплины «дистанции»</b>									
этапы		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
года		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах		4,5	6	6	9	8	14	12	18
1.	Общая физическая подготовка	112	150	150	224	166	291	168	253
2.	Специальная физическая подготовка	26	34	34	51	67	116	181	271
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	10	25	44	56	84
4.	Техническая подготовка	63	85	85	126	83	146	44	66
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	19	25	25	37	25	44	106	159
6.	Инструкторская и судейская практика	5	6	6	10	33	58	44	66
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	10	17	29	25	37
Общее количество часов в год		234	312	312	468	416	728	624	936

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

		<b>восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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 способа закаливания и укрепления иммунитета).	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов ( герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, регулирующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	

		- расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА.

### **Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий:**

Существует проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, их карьере и репутации, негативно сказывается на имидже физкультурно-спортивной организации и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга являются не санкции и наказания, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями Учреждения – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до них главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Деятельность тренеров-преподавателей по реализации антидопинговых программ заключается в:

- систематизации знаний, позволяющих сформировать максимально объективное виденье данного явления;
- сведении общих рассуждений о допинге к минимуму;
- разъяснении спортсменам, имеющим достижения, границ между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальных моментов допинг-контроля, прав и обязанностей всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;
- информировании об актуальных изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка препаратов и других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательной дисциплины, в которой специализируются обучающиеся;
- минимизации временных затрат, так как напряженный учебно-тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем;
- постоянном самосовершенствовании по вопросам допинга в спорте.

## Примерный тематический план

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антидопинговые правила.</li> <li>2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман.</li> <li>3. Как допинг влияет на здоровье?</li> <li>4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.</li> <li>5. Допинг это не только «химия».</li> <li>6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?</li> <li>7. Что еще помогает успехам в спорте?</li> <li>8. Честный спорт как результат договоренности.</li> <li>9. Что такое допинг и допинг-контроль?</li> <li>10. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</li> <li>11. Последствия допинга для здоровья.</li> <li>12. Допинг и зависимое поведение.</li> <li>13. Профилактика допинга.</li> <li>14. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>15. Причины борьбы с допингом.</li> </ol>
2.	Учебно-тренировочный этап до 3 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</li> <li>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</li> <li>4. Запрещенные вещества и методы</li> <li>5. Допинг и спортивная медицина</li> <li>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>7. Процедура допинг-контроля</li> <li>8. Организация антидопинговой работы</li> </ol>
3.	Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>3. Характеристика допинговых средств и методов</li> <li>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил</li> <li>5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</li> <li>6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов</li> <li>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</li> </ol>

Занятия могут проводиться в спортивном зале. Эффективными являются занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.

Задания для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета с целью изучения наиболее актуальных публикаций по проблеме допинга;

- поиск иллюстративных материалов по теме профилактики зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Для контроля знаний спортсменов по антидопинговым правилам в помощь тренеру-преподавателю разработана анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике.

**Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике  
(выберите один или несколько правильных ответов)**

***1. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):***

1	Проводит отбор проб.	
2	Участвует в разработке образовательных программ.	
3	Организует спортивные мероприятия.	
4	Занимается научными исследованиями.	

***2. Нарушение антидопинговых правил – это :***

1	Наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена.	
2	Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.	
3	Отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления.	
4	Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами.	

***3. Допинг-контроль проводится:***

1	На соревнованиях.	
2	В период между соревнованиями.	
3	Только в отдельных видах спорта.	
4	По согласованию со страной, где проходят соревнования.	

***4. Вещество вносится в Запрещенный список, если оно:***

1	Улучшает спортивные результаты.	
2	Представляет угрозу для здоровья спортсмена.	
3	Противоречит духу спорта.	
4	Соответствует любым двум вышеуказанным условиям.	

5	Маскирует использование других веществ.	
---	---	--

--	--	--

**5. Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список:**

1	В первый день каждого квартала.	
2	1 января и 1 июля	
3	1 октября	
4	Запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года.	

**6. Внутривенные инъекции:**

1	Запрещены постоянно.	
2	Не запрещены при проведении их в стационаре.	
3	Не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл.	
4	Запрещены, только в соревновательном периоде.	

**7. За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация:**

1	на полгода	
2	на 1 год	
3	на 2 года	
4	на 4 года	
5	пожизненная дисквалификация	

**8. Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если:**

1	Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции.	
2	Применение не было направлено на улучшение спортивных результатов.	
3	Применял по назначению врача.	
4	Имеется разрешение на терапевтическое использование.	

**9. Копию протокола допинг-контроля спортсмену следует хранить не менее:**

1	2 недель	
2	1 месяца	

3	6 недель	
4	6 месяцев	

**10. Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:**

1	75 мл	
2	60 мл	
3	90 мл	
4	120 мл	

**11. После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение:**

1	30 минут, 1 часа .	
2	2-х часов .	
3	Незамедлительно.	
4	Существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг – контроля.	

**12. На отбор мочи отводится:**

1	Один час	
2	Неограниченное время	
3	2 часа	
4	Не более 4 часов	

**13. Разрешения на терапевтическое использование (помимо других организаций) выдает:**

1	Комитет ТИ международной спортивной федерации	
2	Комитет ТИ национальной антидопинговой организации	
3	Врач команды	

**14. Как часто обновляется Запрещенный список:**

1	2 раза в год	
2	1 раз в 3 года	
3	1 раз в год	
4	Запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент	

**15. За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением:**

1	Увеличивается	
2	Не изменяется	
3	Сокращается	

**Ответы:**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
2,4	1,2, 3,4	1,2	4,5	4	3	1,2,3, 4,5	4	3	3	3,4	2	1,2	3	1

<b>1.</b> 2), 4)	<b>4.</b> – 4), 5)	<b>7.</b> – 1), 2), 3), 4), 5)	<b>10.</b> – 3)	<b>13.</b> – 1), 2)
<b>2.</b> – 1), 2), 3), 4)	<b>5.</b> – 4)	<b>8.</b> – 4)	<b>11.</b> – 3), 4)	<b>14.</b> – 3)
<b>3.</b> – 1), 2)	<b>6.</b> – 3)	<b>9.</b> – 3)	<b>12.</b> – 2)	<b>15.</b> – 1)

Информация, предоставляемая обучающимся на мероприятиях по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства.

**Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий для обучающихся на ЭНП**

Антидопинговая обучающая программа: 5 часов (15 занятий по 20 минут)

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований - начального и итогового.

На первом занятии обучающиеся проходят тестирование, выбирая правильный на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа: Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.	100 минут (5 занятий по 20 минут)	Использование сопроводительных материалов не предусматривается. В рамках обсуждения темы обучающимся предлагается принять участие в дискуссии, дать ответы на следующие вопросы: 1. Для чего нужен человеку спорт? 2. Почему именно они занимаются спортом? 3. Что такое «чистый» спорт в их понимании? 4. Почему им нравятся занятия спортом? 5. Что в спорте главное — победа или участие? 6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т. д.)?

			<p>7. Кого из известных спортсменов они знают?</p> <p>8. Есть ли у них кумиры в спорте?</p> <p>9. Известны ли им ситуации нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?</p> <p>10. Чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?</p> <p>11. Можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?</p> <p>При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил — негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника. В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные»</p>
Этап начальной подготовки	Беседа: Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение допинга.	60 минут (3 занятия по 20 минут)	<p>Цель занятий -дать обучающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».</p> <p>Для начала необходимо задать обучающимся вопрос: слышали ли они когда нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга. Допинг-это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг-это обман. Допинг — это не просто таблетка или что-то запрещенное, это — более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман , стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью. Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, чтобы пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью — могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже к смерти. Прием допинга — это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования — это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже самого себя.</p>

			Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают — им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.
Этап начальной подготовки	Беседа: Тема 3. Антидопинговые правила.	60 минут (3 занятия по 20 минут)	<p>В спорте как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает- причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того кто нарушает правила, всегда наказывают. В спорте тоже есть правила. Например в беге свои правила, в прыжках — свои, и т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определенную длину, и т. д.), но и обязательно знать антидопинговые правила. Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену? Получить ответы и предположения юных спортсменов.</p> <p>Нарушения правил являются случаи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;</li> <li>- если даже спортсмен только пытался применять такие препараты;</li> <li>- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль ( понятие допинг - контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;</li> <li>- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т. е. скрывает нарушение, которое</li> </ul>

			<p>совершает другой спортсмен;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты. И так, если кто-</li> </ul>
			<p>то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.</p> <p>Наказание за нарушение антидопинговых правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);</li> <li>- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;</li> <li>- спортсмен возвращает все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.</li> </ul>
Этап начальной подготовки	Беседа: Тема 4. Запрещенный список.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<p>Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т. д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов — во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. Одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т. д. во всем мире - и в России, и во Франции, и в США.</p> <p>Что делать, если спортсмен заболел?</p> <p>Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.</p> <p>Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует знать, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные на лекарства».</p> <p>Какие лекарства входят в запрещенный список?</p> <p>Запрещенный список состоит из большого</p>

			<p>количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены</p>
			<p>должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека — у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.</p>
Этап начальной подготовки	Беседа: Тема 5. Допинг-контроль.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<p>Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль — это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.</p> <p>Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг -контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.</p> <p>Как организуется допинг-контроль?</p> <p>1. Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.</p> <p>2. Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а так же на тренировке или даже дома.</p> <p>3. Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.</p> <p>4. Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.</p> <p>5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают-забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться определенный срок. Если спортсмен нарушает правила постоянно,</p>

		ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда. Про него все будут говорить, что он нечестный человек, обманщик. Тренер обращается к юным обучающимся: «Представьте, что
		человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем проступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

#### Анкета для юных обучающихся на ЭНП

##### Вопросы для входного тестирования:

1. В спорте важна только победа? (да, нет).
2. Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным? (да, нет).
3. Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь? (да, нет).
4. Существуют ли допинговые правила? (да, нет).
5. Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

##### Вопросы для итогового тестирования:

1. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
2. можно ли ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
3. Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат? (да, нет).
4. Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет? (да, нет).
5. Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участие в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно? (да, нет).
6. Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают? (да, нет).
7. За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз? (да, нет).

### Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий для обучающихся на ТЭ

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для обучающихся на ТЭ.

Отводимое время 5 часов (15 занятий по 20 минут)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятие: Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	План проведения занятия: 1. История возникновения и развития спорта. 2. Значение физической культуры и спорта в жизни людей. 3. Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. 4. Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. 5. Дух спорта. 6. Движение Fair Play. 7. Ценность честной победы.
Тренировочный этап (этап спортивной)	Занятие: Тема 2. допинг как совершение одного или нескольких	60 минут (3 занятия по 20 минут)	План проведения занятия: 1. Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.

специализации)	нарушений антидопинговых правил.		<p>2. Источники информации об антидопинговых правилах (сайт ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagohal, и др.).</p> <p>3. Субстанции и методы, запрещенные в спорте.</p>
			<p>4. К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).</p> <p>5. Виды нарушений антидопинговых правил.</p>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятие: Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<p>План проведения занятия:</p> <p>1. Вред, который наносит допинг духу спорта.</p> <p>2. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).</p> <p>3. социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.</p>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа: Тема 4. Антидопинговые правила и документы.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<p>План проведения занятия:</p> <p>1. Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.</p> <p>2. Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА).</p> <p>3. Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.</p>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятие: Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<p>План проведения занятия:</p> <p>1. Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.</p> <p>2. Кто проводит тестирование.</p> <p>3. Какие бывают виды анализов.</p> <p>4. Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.</p> <p>5. Права и обязанности спортсмена.</p> <p>6. Тестирование несовершеннолетних спортсменов.</p> <p>7. Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.</p>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятие: Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<p>План проведения занятия:</p> <p>1. Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.</p> <p>2. Права и обязанности спортсмена.</p> <p>3. Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.</p> <p>4. Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.</p> <p>5. Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.</p>

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятие: Тема 7. правила безопасности спортсменов.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	План проведения занятия: 1. Принцип строгой ответственности на знание и соблюдение антидопинговых правил. 2. Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок
			БАД) 3. Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. 4. Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. 5. К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. 6. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или, если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места для учебно-тренировочных занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил спортивных соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов спортивных соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на спортивных соревнованиях, делать их анализ.

## Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	1. Правила вида спорта	На протяжении и учебно-тренировочного года	Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.
	2. Теоретические основы судейства		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	На протяжении и учебно-тренировочного года	Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.
	4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.		
	5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.		
	6. Участие в подготовке и проведении соревнований по «спортивному туризму».		
	7. Участие в судействе соревнований по «спортивному туризму» в качестве стажёра или судьи.		

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

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) первого года обучения, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников. К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психологические, педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях спортивных соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования;

- в середине микроцикла в спортивных соревнованиях и свободный день;
- после микроцикла спортивных соревнований;
- после макроцикла спортивных соревнований;
- перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах спортивно-подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства включают:* специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства восстановления включают:* сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

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

После учебно-тренировочного микроцикла и спортивных соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

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

Предназначение	Задачи	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки				
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка.	Восстановить функциональное состояние организма и работоспособность.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные	На протяжении учебно-тренировочного года	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжения и травм.	Рационально построить учебно-тренировочное занятие в соответствии объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение.	Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	3 мин
		Разминка		10-20 мин
		Массаж (разминание 60%)		5-15 мин
		Искусственная активация мышц		Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности		3 мин. само- и гетерорегуляция
Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередовать учебно-тренировочные нагрузки по характеру и интенсивности.	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности		3 мин
Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Восстановить функциональное состояние организма и работоспособность.	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, контрастный душ	Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	8-10 мин
Ускорение восстановления.	Ускорить восстановительный процесс.	Локальный массаж, массаж мышц спины	Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный теплый.		5-10 мин

Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения.	Восстановить функциональное состояние организма и работоспособность.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж		После восстановительной тренировки
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжения.	Подготовить организм к новому циклу учебно-тренировочных занятий.	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	После микроцикла, спортивных соревнований	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ		После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности		Саморегуляция
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок.	Подготовить организм к новому циклу нагрузок	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	После макроцикла, соревнований	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно.
Профилактика переутомления.	Предупредить появление переутомления.	Сауна		1 раз в 3 – 5 дней
Обеспечение биоритмических процессов	Поддерживать рациональное функциональное состояние организма и работоспособность.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Перманентно	4300 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

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

##### 3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дистанция»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дистанция».

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»; - изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

## **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

3.2.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

3.2.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и

контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спортивной подготовки принято выделять несколько видов контроля: входящий, меж этапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний обучающихся.

Целью контроля является оптимизация учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

Входящий контроль позволяет оценить состояние обучающихся на начало учебно-тренировочного года, по результатам которого комплектуются группы этапов спортивной подготовки и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние обучающегося по завершению учебно-тренировочного года и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов обучающийся переводится на следующий год обучения соответствующего этапа спортивной подготовки или остаётся на том же году.

Меж этапный контроль, позволяет оценить состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа.

Самоконтроль – это регулярное использование обучающимся ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями во время учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая обучающегося к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу в правильной оценке выявленных изменений в состоянии здоровья обучающегося и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника учебно-тренировочных занятий, который обязан вести

каждый обучающийся. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья обучающегося от содержания и характера учебно-тренировочного процесса.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки спортивного упражнения, серии упражнений и учебно-тренировочного занятия в целом.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе спортивных соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на спортивных соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### 3.2.3.. Конкретизация критериев для перевода обучающихся на следующий год этапа обучения.

Этап начальной подготовки	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста, для зачисления на этап 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки) 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	

Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица 13. 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица № 16. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица 13.
-----------------------------	---

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

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30м	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 3x10м	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	-
	Подтягивание из виса	количество	не менее		не менее	

1.8.	лежа на низкой перекладине 90 см	раз	-	3	-	6
1.9.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.10.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
1.11.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
1.12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

- (приложение № 6 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег на 1500 м	Мин,с	не более	
			8.20	9.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			10,5	11,2
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

### 3.3.3. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Получить – зачёт:

#### Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки			
№ п/п	Название темы	До года	Свыше года
1	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+	
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств жизненно важных умений и навыков.	+	
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+	
4	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.		+
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.		+
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: - классификация спортивных соревнований; - команды (жесты) спортивных судей; - положение о спортивном соревновании; - организационная работа по подготовке спортивных соревнований; - состав и обязанности спортивных судейских бригад; - обязанности и права участников спортивных соревнований; - система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.		+
8	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-	+	

	тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.			
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
№ п/п	Название темы	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств: - физическая культура и спорт как социальные феномены; - спорт – явление культурной жизни; - роль физической культуры в формировании личностных качеств человека; - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах	+	+	
2	История возникновения олимпийского движения: - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК).	+		
3	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание.	+		
4	Физиологические основы физической культуры: - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков.	+		
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований.	+		
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта: - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.			+
7	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности.			+
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	+		
9	Правила вида спорта: - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований; - правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.			+
10	Антидопинг: - получить зачёт или сертификат онлайн обучения.	+		+
<b>Техническая подготовка</b>				
№ п/п	Название темы	ЭНП свыше	УТЭ до трех	УТЭ свыше

		года	лет	трех лет
1	Техника преодоления препятствий 1 кл. дистанции (лично)	+		
2	Техника преодоления препятствий 1 кл. дистанции (лично и в связках)		+	
<b>Тактическая подготовка</b>				
3	Техника преодоления препятствий 2 кл. дистанции (в связках, лично)		+	
4	Техника преодоления препятствий 3 кл. дистанции (в связках, лично)		+	
5	Техника преодоления препятствий 4 кл. дистанции (в связках, группа)			+
1	Тактические приёмы прохождения этапа (препятствия) лично и в связках		+	
2	Тактические приёмы прохождения этапа и блока этапов (препятствий) лично и в связках.		+	
3	Тактические приёмы прохождения этапа, блока этапов (препятствий) группой.		+	
4	Тактические приёмы прохождения дистанции лично, в связках, группой.			+

#### **4. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (спортивная дисциплина «дистанция»)**

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый год соответствующего этапа спортивной подготовки на основании Программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели 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 Программы спортивной подготовки.

Рабочая программа утверждается директором Учреждения.

### **Содержание рабочей программы:**

1. Титульный лист;

1.1. Гриф согласования с директором Учреждения;

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

2. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.

3. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:

3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План спортивных мероприятий;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки;

3.4. Расписание занятий.

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

### **Этап начальной подготовки**

#### **Общая физическая подготовка**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в виде спорта «спортивный туризм».

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.

Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов:

- упражнения для развития выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

- упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования, и др.;

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.; - упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах, тяга штанги, жим штанги и др.

### **Техническая подготовка**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Страховочное снаряжение и работа с ним. Знакомство с понятием «страховка и самостраховка».

Организация страховки и самостраховки. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания веревок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;
- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- схватывающие - симметричный (прусик), бахмана, австрийский (обмоточный).

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

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

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

### **Тактическая подготовка**

Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции 1 класса.

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

### **Специальные навыки**

#### **Отработка технических приёмов**

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

## **Подготовка по спортивному ориентированию**

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

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

## **Оказание первой доврачебной помощи**

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

## **Работа со спортивным и специальным оборудованием**

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

## **Медико-биологические и восстановительные мероприятия**

*Тренировочный этап (до трех лет)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация. Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

## **Общая физическая подготовка**

Совершенствование способностей, двигательных функций обучающихся и повышения спортивной работоспособности.

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

*Упражнения на развития равновесия и координации движений.*

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

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

*Упражнения на развитие силы.* Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты приседаний и прыжков на двух и одной ноге.

*Упражнения, направленные на развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

*Упражнения, развивающие общую выносливость.* Длительный, равномерный попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью и др. - Общая физическая подготовленность - Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

### **Специальная физическая подготовка**

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

Развитие способности преодолевать большие расстояния по сильно пересеченной местности:

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

## **Техническая подготовка**

Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Тренировочный этап (1-3 год обучения)* – 1- 2 класс дистанции.

*Тренировочный этап (4-5 год обучения)* – 3-4 класс дистанции.

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

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

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

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

Техника транспортировки снаряжения через препятствия. Освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой. Освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор.

Совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка (в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу).

## **Тактическая подготовка**

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

## **Специальные навыки**

### **Отработка технических приёмов**

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования на дистанциях 3 класса и выше. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

## **Подготовка по спортивному ориентированию**

Отработка технических элементов:

- определение азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;
- определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров;
- выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования.

## **Оказание первой доврачебной помощи**

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

## **Работа со спортивным и специальным оборудованием**

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

## **Медико-биологические и восстановительные мероприятия**

*Тренировочный этап (до 3 лет)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация. Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

*Тренировочный этап (свыше 3 лет)* – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла;

подвижные игры, посещение бассейна, сауны. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа до 3 лет годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера-преподавателя. Ведение дневника самоконтроля. Планирование учебно-тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

*Методические рекомендации.* Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера-преподавателя. Ведение дневника самоконтроля. Планирование тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

## **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

## Содержание конкретных средств и методов

*По цели применения* средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

*По содержанию* средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

*По сфере воздействия* средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

*По адресату* средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

*По времени применения* эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

*По характеру применения* их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации

(мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена.

Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

#### *Общие требования:*

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;
- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

#### *Требования охраны труда перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);
- проверить исправность инвентаря и оборудования; - проверить подготовленность мест проведения занятий;

- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

*Требования охраны труда во время занятий:*

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;
- не выпускать в лесную местность спортсменов без компаса, без часов, спичек, ёмкости с питьевой водой, не владеющих «аварийным азимутом», способов подачи сигналов бедствия и обустройством аварийного бивака.

*Требования охраны труда в аварийных ситуациях:*

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему;
- в случае потери ориентировки и незнания места нахождения и вариантов выхода при потере ориентировки оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

*Требования охраны труда по окончании занятий:*

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
  - снять спортивную форму и обувь;
  - принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

#### 4.1.1. Примерные годовые учебно-тренировочные планы для этапов спортивной подготовки

##### ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «спортивный туризм»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП), недельная нагрузка (4,5) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	9	9	112	48
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	26	11
Участие в спортивных соревнованиях				1			1		1			1	4	2
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	6	5	63	27
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	19	8
Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1		1					5	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					1	1	1	1	5	2
Всего часов (месяц/год)	19	20	20	20	20	19	20	19	20	19	19	19	234	100

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «спортивный туризм»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП), недельная нагрузка ( 6 ) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150	48
Специальная физическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	34	11
Участие в спортивных соревнованиях				1			1		1	1	1	1	6	2
Техническая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85	27
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25	8
Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1		2					6	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					2	1	1	1	6	2
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «спортивный туризм»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП) , недельная нагрузка ( 9 ) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	224	48
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	51	11
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		10	2
Техническая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	126	27
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37	8
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10	2
Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>	<b>100</b>

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «спортивный туризм»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ), недельная нагрузка ( 8 ) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	166	40
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	67	16
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25	6
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83	20
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	6
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	33	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	17	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «спортивный туризм»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ) , недельная нагрузка ( 14 )астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	25	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	291	40
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116	16
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44	6
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	13	146	20
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	44	6
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	58	8
Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	29	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>	<b>100</b>

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «спортивный туризм»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ) , недельная нагрузка ( 12 ) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	27
Специальная физическая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	181	29
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	56	9
Техническая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	7
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	10	10	10	10	9	9	8	8	8	8	8	8	8	106	17
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>	<b>100</b>

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «спортивный туризм»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ) , недельная нагрузка ( 18 ) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	<b>253</b>	27
Специальная физическая подготовка	22	23	22	22	22	23	23	23	23	23	23	22	<b>271</b>	29
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>	9
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	<b>66</b>	7
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	13	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	14	<b>159</b>	17
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	<b>66</b>	7
Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	78	<b>78</b>	<b>936</b>	<i>100</i>						

## 4.2. Учебно — тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения (свыше одного года обучения):</b>	<b>120 (180)</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13 (20)	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13 (20)	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена 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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	13 (20)	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13 (20)	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14 (20)	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся.	14 (20)	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14 (20)	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный этап 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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	60 (106)	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60 (106)	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60 (106)	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

Спортивная подготовка вида спорта «спортивный туризм» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектование учебно-тренировочных групп этапов спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Учреждение проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки.**

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

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- 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.

**6.1.1. Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
6.	Лента оградительная	метр	200
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Палка гимнастическая	штук	12
13.	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15.	Рулетка (10 м)	штук	1
16.	Рулетка (50 м)	штук	1
17.	Секундомер электронный	штук	2
18.	Система страховочная альпинистская	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	2
22.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления	комплект	4
23.	Трек для переправы	штук	4
24.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
25.	Электромегафон	штук	1
26.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
27.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
28.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
29.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
30.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
31.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
32.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
33.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
34.	Карабин альпинистский	штук	24
35.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей	штук	30
36.	Компас жидкостный	штук	12

37.	Оттяжка с карабином альпинистским	штуk	2
38.	Петли страховочные	комплект	12
39.	Страховочная система (ленточная)	штуk	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штуk	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штуk	12
Для спортивных дисциплин «дистанция - горная - группа», «дистанция - горная - связка»			
43.	Ледоруб «Айсбайль»	штуk	2
44.	Баул для транспортировки веревок	штуk	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штуk	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штуk	4
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штуk	4
48.	Зажим для подъема по веревке	штуk	12
49.	Закладка	комплект	12
50.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штуk	30
51.	Карабин альпинистский с муфтой	штуk	48
52.	Карабин альпинистский	штуk	24
53.	Кошки альпинистские	пар	12
54.	Ледобур	штуk	30
55.	Крюк скальный	комплект	8
56.	Молоток скальный	штуk	2
57.	Оттяжка с альпинистским карабином	штуk	10
58.	Оттяжка страховочная с карабином	штуk	15
59.	Петля страховочная	штуk	42
60.	Страховочная система (ленточная)	штуk	12
61.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления	комплект	2
62.	Трек для навесной переправы	штуk	4

## 6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Перчатки(рукавицы) защитные	штук	на обучающегося	-	-	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	пар	на обучающегося	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

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

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта;
- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации: -краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).
- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.
- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.
- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников Учреждения является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

### 7.1. Список литературных источников:

1. Алёшин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985г.
2. Архипов С.М. «Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов». - М.: ВЦСПС, 1988г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы.- М., ЦДЮТ РФ, 1994г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма - М.: Просвещение, 1981г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.:1986г.
6. Курилова В.И. Туризм - М.: Просвещение, 1988г.
7. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Издат.: Астрель АСТ, 2004г.
9. Сборник инструкций по обеспечению безопасности детей при проведении учебно-тренировочных, тренировочных и спортивно-массовых мероприятий. – Ульяновск: МБУ СШ «Фаворит», 2022г.
10. Школа альпинизма. Составители Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: ФиС., 1989г.
11. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983г.
12. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992г.
13. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. - М.: Профиздат, 1975г.
14. Энциклопедия туриста. - М. Научное издат. «Большая Российская Энциклопедия», 1993г.
15. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств И.А. Гуревич. - Минск.:Высшая школа, 1985г., 256с.
16. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. - МаГУ. - Магнитогорск, 2004г., 30 с.
17. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высш. школа, 1983г., 105с.
18. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. - М.: Физкультура, образование и наука,

1995г., 395с.

19. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 - М., 2005г.

20. Палыга В.Д. Гимнастика. - М., 1982г., 297с.

21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО Ф, 1996г.

22. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985г.

23. Туризм и здоровье. Составители Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н., Белоусов В.В. – Л.: Знание, 1982г.

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

25. Физическая подготовка туристов. Методические рекомендации. – М.: ЦСпоТиЭ, 1985г.

26. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. Методические рекомендации. – М.: ЦСпоТиЭ, 1990г.

27. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.

28. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.

29. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.

30. Федотов В.Н. Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002г.

## **7.2. Нормативные документы:**

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

2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «21.11.2022г. № 1038. 6. Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждённыи Минспортом Российской Федерации» от 22.04.2021г. № 255.

## **7.3. Интернет-ресурсы:**

1. [www.tmmoscow.ru](http://www.tmmoscow.ru) Официальный интернет-сайт Туризм спортивный в Москве и России;

2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;

3. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Официальный интернет-сайт РУСАДА;

4. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) Официальный интернет-сайт ВАДА;

5. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

6. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Олимпийский комитет России;
8. [www.knnvs.ru](http://www.knnvs.ru) Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России.
9. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru) Федерация спортивного туризма России;
10. [www.mountain.ru](http://www.mountain.ru) - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
11. [www.risk.ru](http://www.risk.ru) - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях; 12.
- [www.extremesports.ru](http://www.extremesports.ru) - экстремальные виды спорта;