

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа
(МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
Протокол от 21.11.2023г. № 5



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ им. Б.В.
Непомнящего» ГМО
А.Е. Тропин
Приказ от 21.11.2023г. № 193/1

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

(Разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2011г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022г. №1038, Примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022г. №1353 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ по спортивной подготовке, утвержденного приказом МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО от 28.04. 2023г. № 78/9).

Срок реализации программы на этапах для спортивной дисциплины «маршрут»:

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Срок реализации программы на этапах для спортивной дисциплины «дистанция»:

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Гурьевск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| I. Общие положения | |
| 1. Нормативная база..... | 3 |
| 2. Цель и задачи Программы. Характеристика вида спорта..... | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | |
| 3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм..... | 4 |
| 4. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм..... | 5 |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся..... | 5 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план..... | 7 |
| 7. Календарный план воспитательной работы..... | 9 |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 10 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики..... | 13 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 14 |
| III. Система контроля | |
| 11. Требования к результатам прохождения Программы..... | 17 |
| 12. Аттестация обучающихся..... | 19 |
| 13. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки..... | 19 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта | |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 27 |
| 15. Учебно-тематический план..... | 31 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | |
| 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 31 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы..... | 32 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы..... | 43 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 44 |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивный туризм» 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 №1038¹ (далее – ФССП).

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки туристов и предполагает решение следующих основных задач:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на занятиях, соревнованиях, тренировочных сборах и походах;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- укрепление здоровья;
- соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- подготовка из числа обучающихся судей и тренера-преподавателей по спортивному туризму.

Характеристика вида спорта:

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.) и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристических групп при прохождении спортивных туристических маршрутов и дистанций. Соревнования проводятся по дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС).

Соревнования по группе спортивных дисциплин «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде спортивных туристических маршрутов, включающих участки категорированных по технической трудности препятствий. Участвующие в соревнованиях спортивные туристические группы могут проходить маршруты в различных географических районах. При проведении соревнований спортивные

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71716).

туристские группы соревнуются на маршрутах, категорируемых по единым принципам в соответствии с «Классификацией туристских спортивных маршрутов».

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» заключаются в прохождении спортсменами спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы. Основными задачами соревнований в группе дисциплин «дистанция» являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Соревнования по дисциплине «дистанция» заключаются в командном (индивидуальном или в связках) прохождении дистанции туристских препятствий (крутые спуски и подъемы, навесные переправы, переправы по бревну и т.д.).

Соревнования по дисциплине «дистанция» можно классифицировать по времени года – на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, на средствах передвижения; по форме проведения – личные, командные, лично-командные.

Дистанция – это скоростное прохождение естественных и искусственных препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, с использованием специального снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивая безопасность участника.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», определяются следующим образом:

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «маршрут» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 20 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция» | | | |

| | | | |
|--|----------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 1 |

4. Объем Программы, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», определяется следующим образом:

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|--|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 8-14 | 12-18 | 16-28 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 416-728 | 624-936 | 832-1456 | 1040-1664 |

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия:

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

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | международным спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

спортивные соревнования согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» **виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности** определяются следующим образом:

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

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.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 32-37 | 26-32 | 27-30 | 20-22 | 10-16 | 8-10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 22-29 | 24-30 | 23-26 | 24-28 | 25-27 | 25-27 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 3-6 | 5-8 | 5-8 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 3-6 | 5-8 | 5-8 |
| 5 | Техническая подготовка (%) | 18-20 | 26-28 | 30-34 | 40-45 | 45-50 | 45-50 |
| 6 | Тактическая, теоретическая, | 8-10 | 6-8 | 2-4 | 3-5 | 2-3 | 2-3 |

| | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | психологическая подготовка (%) | | | | | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 4-6 | 4-6 |
| <i>Для спортивной дисциплины «дистанция»</i> | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 44-57 | 44-57 | 40-52 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-41 | 35-46 | 33-44 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-6 | 1-6 | 2-8 | 2-10 | 5-12 | 7-18 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-6 | 1-6 | 2-8 | 2-8 | 5-10 | 7-10 |
| 5 | Техническая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| 6 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 7-8 | 8-10 | 6-8 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 12-4 | 2-6 | 3-10 |

Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №1)

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

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия,

произведения искусства, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач этапов спортивной подготовки.

Основные направления воспитательной работы:

- профориентационное;
- здоровьесбережение;
- патриотическое;
- развитие творческого мышления;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения.

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в баскетболе, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и

реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение

антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судьи. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года занятий обучающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С четвертого года обучения в тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря-секундометриста и судьи на финише.

На втором и далее годах тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны самостоятельно

полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы или в районе.

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий |
|-------|--|---|
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами, выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований в физкультурно-спортивных учреждениях | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований под руководством тренера-преподавателя |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях и учреждениях |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной

работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

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

Факторы тренерского воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у обучающихся, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергосатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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 в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или 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 тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также

объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «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 «маршрут» и «дистанция».

11.2. 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 спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года и (или) войти в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм» для спортивной дисциплины «северная ходьба»;

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» определяются следующим образом:

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
| | | | Мальчики/ юноши | Девочки/ девушки | Мальчики/ юноши | Девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,3 | 6,6 | 6,0 | 6,3 |
| 1.2. | Бег на 1000м | 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 3*10м | с | не более | | не более | |
| | | | 8,4 | 8,7 | 8,1 | 8,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 145 | 180 | 165 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 5 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 3 | - | 6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | | | |
| 1.9. | Бросок набивного мяча весом 2кг | см | не менее | | не менее | |
| | | | 261 | 211 | 346 | 281 |
| 1.10. | Плавание | м | держаться на воде | | не менее | |
| | | | | | 25 | 25 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | | | |
| 1.11. | Вращение вокруг своей оси по часовой и | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | | 3 | |

| | | | | |
|-------|--|----------------|----------|----------|
| | против часовой стрелке за 4с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) | | | |
| 1.12. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| | | | 20 | 15 |
| | | | 23 | 17 |
| 1.13. | Вис на перекладине на двух руках | с | не менее | не менее |
| | | | 30 | 25 |
| | | | 35 | 25 |
| 1.14. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 10 | 7 |
| | | | 15 | 12 |

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 до года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.1. | Бег на 60м | с | не более | |
| | | | 10,8 | 11,2 |
| 1.2. | Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3*10м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 175 |
| 1.6. | Подтягивание | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| | из вися на высокой перекладине | | 10 | 5 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 1.7. | Бег на 60м | с | не более | |
| | | | 10,8 | 11,2 |
| 1.8. | Бег на 1500м | мин, с | не более | |
| | | | 8,20 | 9,30 |
| 1.9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 1.10. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 1.11. | Челночный бег 3*10м | с | не более | |
| | | | 10,5 | 11,2 |
| 1.12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.13. | Подтягивание из вися на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.14. | Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 9 |
| 1.15. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 12 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.16. | Кросс на 3км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 20,00 | - |
| 1.17. | Кросс на 2км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 18,00 |
| 1.18. | Подъем переворотом из вися на высокой | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |

| | | | | |
|--|---|---|----------|---|
| | перекладине | | | |
| 1.19. | Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 1.20. | Плавание | м | не менее | |
| | | | 50 | |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.21. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивный разряд «третий спортивный разряд» | | |
| 1.22. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
| 5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 1.23. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 1.24. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|---------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.1. | Бег на 100м | с | не более | |
| | | | 13,8 | 16,3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 20 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| | в упоре лежа на полу | | | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +10 |
| 1.4. | Челночный бег 3*10м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 190 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 8 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 1.7. | Бег на 60м | с | не более | |
| | | | 10,8 | 11,2 |
| 1.8. | Бег на 2000м | мин, с | не более | |
| | | | 11,10 | 11,30 |
| 1.9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 16 |
| 1.10. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.11. | Челночный бег 3*10м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,2 |
| 1.12. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 175 |
| 1.13. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 1.14. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|-------|
| 1.15. | Кросс на 3км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 11,30 | 14,30 |
| 1.16. | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1раз) | кг | не менее | |
| | | | 50 | 30 |
| 1.17. | Подъем переворотом из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.18. | Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.19. | Плавание | м | не менее | |
| | | | 100 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 1.20. | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1.21. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.1. | Бег на 100м | с | не более | |
| | | | 13,5 | 16,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 25 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| | полу | | | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +10 | +14 |
| 1.4. | Челночный бег 3*10м | с | не более | |
| | | | 7,5 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 10 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 1.7. | Бег на 100м | с | не более | |
| | | | 13,5 | 16,0 |
| 1.8. | Бег на 2000м | мин, с | не более | |
| | | | 11,10 | 11,30 |
| 1.9. | Бег на 3000м | мин, с | не более | |
| | | | 11,30 | 14,30 |
| 1.10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 16 |
| 1.11. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.12. | Челночный бег 3*10м | с | не более | |
| | | | 7,5 | 8,0 |
| 1.13. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.14. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.15. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.16. | Поднимание | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| | туловища из положения лежа на спине | | 51 | 40 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | |
| 1.17. | Кросс на 3км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 10,50 | 13,15 |
| 1.18. | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1раз) | кг | не менее | |
| | | | 60 | 35 |
| 1.19. | Подъем переворотом из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.20. | Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.21. | Плавание | мин, с | не более | |
| | | | 1,26 | 1,36 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция» | | | | |
| 1.22. | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1.23. | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки - до года

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |

| | | |
|-----------------------------|---|-----|
| 1 | Туристические путешествия, история развития туризма | 2 |
| 2 | История возникновения и развития спортивного туризма в России | 4 |
| 3 | Правила и техника безопасности на занятиях | 8 |
| 4 | Основы гигиены, первая врачебная помощь | 14 |
| Итого: | | 28 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 43 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 26 |
| 3 | Избранный вид спорта | 110 |
| 4 | Специальные навыки | 28 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 28 |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся | 13 |
| 7 | Индивидуальный план (задание) | 36 |
| Итого: | | 284 |
| Всего часов: | | 312 |

Этап начальной подготовки - свыше года

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|------------------------------|--|------------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Физическая культура, спорт и туризм в России. Развитие скалолазания и спортивного туризма в России | 2 |
| 2 | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию, туризму, скалолазанию | 12 |
| 3 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях | 6 |
| 4 | Основы гигиены, первая врачебная помощь | 8 |
| 5 | Топография, условные знаки. Спортивная карта | 13 |
| Итого: | | 41 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 56 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 48 |
| 3 | Избранный вид спорта | 120 |
| 4 | Специальные навыки | 41 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 41 |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся | 21 |
| 7 | Индивидуальный план (задание) | 54 |

| | |
|--------------|-----|
| Итого: | 381 |
| Всего часов: | 468 |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до трех лет

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|------------------------------|--|------------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Скалолазное и туристское снаряжение | 18 |
| 2 | Психологическая подготовка | 7 |
| 3 | Техника безопасности и техника страховки | 12 |
| 4 | Основы гигиены, первая врачебная помощь | 18 |
| 5 | Спорт и здоровье | 12 |
| Итого: | | 67 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 74 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 78 |
| 3 | Избранный вид спорта | 240 |
| 4 | Специальные навыки | 73 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 73 |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся | 38 |
| 7 | Индивидуальный план (задание) | 85 |
| Итого: | | 657 |
| Всего часов: | | 728 |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – свыше трех лет

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|------------------------------|--|------------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 12 |
| 2 | Психологическая подготовка | 4 |
| 3 | Техника безопасности и техника страховки | 10 |
| 4 | Режим дня спортсмена | 16 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль | 14 |
| Итого: | | 56 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 90 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 92 |
| 3 | Избранный вид спорта | 331 |
| 4 | Специальные навыки | 109 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным | 108 |

| | | |
|--------------|------------------------------------|-----|
| | оборудованием | |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся | 42 |
| 7 | Индивидуальный план (задание) | 108 |
| Итого: | | 880 |
| Всего часов: | | 936 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|------------------------------|---|------------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 12 |
| 2 | Техника безопасности и техника страховки | 14 |
| 3 | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 18 |
| 4 | Правила соревнований по спортивному ориентированию, туризму, скалолазанию | 20 |
| Итого: | | 64 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 138 |
| 3 | Избранный вид спорта | 515 |
| 4 | Специальные навыки | 193 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 193 |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся | 65 |
| 7 | Индивидуальный план (задание) | 168 |
| Итого: | | 1392 |
| Всего часов: | | 1456 |

Этап высшего спортивного мастерства

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|------------------------------|---|------------------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 12 |
| 2 | Техника безопасности и техника страховки | 14 |
| 3 | Самоконтроль спортсмена. | 10 |
| 4 | Правила соревнований по спортивному ориентированию, туризму, скалолазанию | 16 |
| 5 | Режим дня спортсмена | 8 |
| 6 | Питание спортсмена | 8 |

| | | |
|-----------------------------|--|------|
| Итого: | | 68 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 138 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 142 |
| 3 | Избранный вид спорта | 590 |
| 4 | Специальные навыки | 232 |
| 5 | Работа со спортивным и специальным оборудованием | 235 |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся | 79 |
| 7 | Индивидуальный план (задание) | 180 |
| Итого: | | 1596 |
| Всего часов: | | 1664 |

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовке (Приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм», содержащим в своем наименовании слова «маршрут» (далее – «маршрут»), «дистанция» (далее – «дистанция») основаны на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин «маршрут – пешеходный (1-6 категория)», «маршрут-лыжный (1-6 категория)», «маршрут-горный (1-6 категория)», «маршрут-водный (1-6 категория)», «маршрут- | | | |

² С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №1066н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554)4

| на средствах передвижения (1-6 категория)», «маршрут-спелео (1-6 категория)», «маршрут-парусный (1-6 категория)», «маршрут-комбинированный (1-6 категория)» | | | |
|---|--|----------|----|
| 1 | Веревка с флажками для разметки трасс (50м) | штук | 4 |
| 2 | Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000) | штук | 12 |
| 3 | Коврик туристический (1800*600*12мм) | штук | 12 |
| 4 | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 5 | Котел туристический с чехлом (объем от 5 до 8л) | штук | 4 |
| 6 | Курвиметр | штук | 1 |
| 7 | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 8 | Мешок спальный | штук | 12 |
| 9 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 10 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 11 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг | комплект | 1 |
| 12 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 13 | Палатка трехместная | штук | 4 |
| 14 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15 | Пила | штук | 2 |
| 16 | Приемник спутниковый системы навигации | штук | 2 |
| 17 | Мультитопливная горелка | штук | 4 |
| 18 | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5км) | штук | 4 |
| 19 | Рулетка (10м) | штук | 1 |
| 20 | Рулетка (50м) | штук | 1 |
| 21 | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 22 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 23 | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 24 | Тент (4*4м) | штук | 2 |
| 25 | Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50) | штук | 2 |
| 26 | Топор | штук | 4 |
| 27 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 28 | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут – пешеходный (1-6 категория)» | | | |

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 29 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 30 | Веревка вспомогательная – репшнур (50м) | штук | 4 |
| 31 | Веревка основная страховочная динамическая (50м) | штук | 2 |
| 32 | Веревка основная страховочная статическая (50м) | штук | 2 |
| 33 | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 34 | Закладка | комплект | 2 |
| 35 | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 36 | Крюк скальный | комплект | 2 |
| 37 | Молоток скальный | штук | 2 |
| 38 | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 39 | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 40 | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 41 | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 42 | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут-лыжный (1-6 категория)» | | | |
| 43 | Ледоруб «Айсбайль» | штук | 1 |
| 44 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 45 | Веревка вспомогательная – репшнур (50м) | штук | 4 |
| 46 | Веревка основная страховочная динамическая (50м) | штук | 2 |
| 47 | Веревка основная страховочная статическая (50м) | штук | 2 |
| 48 | Зажим для подъема по веревке | штук | 6 |
| 49 | Закладка | комплект | 2 |
| 50 | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 51 | Кошки альпинистские | штук | 12 |
| 52 | Крюк скальный | комплект | 2 |
| 53 | Лавинная лента (от 15 до 20м) | штук | 12 |
| 54 | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 55 | Ледовый инструмент («айс фи-фи») | комплект | 1 |
| 56 | Ледоруб | штук | 6 |
| 57 | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 58 | Льжки туристские с креплениями | штук | 12 |
| 59 | Льжечные палки | штук | 12 |
| 60 | Молоток скальный | штук | 2 |

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 61 | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 2 |
| 62 | Палатка зимняя восьмиместная с тентом | штук | 2 |
| 63 | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 64 | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 65 | Устройство для спуска по веревке | штук | 6 |
| 66 | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| 67 | Эспандер лыжника | штук | 2 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут-горный (1-6 категория)» | | | |
| 68 | Ледоруб «Айсбайль» | штук | 2 |
| 69 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 70 | Веревка вспомогательная – репшнур (50м) | штук | 4 |
| 71 | Веревка основная страховочная динамическая (50м) | штук | 4 |
| 72 | Веревка основная страховочная статическая (50м) | штук | 4 |
| 73 | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 74 | Закладка | комплект | 4 |
| 75 | Карабин альпинистский | штук | 48 |
| 76 | Кошки альпинистские | штук | 12 |
| 77 | Ледобур | штук | 30 |
| 78 | Крюк скальный | комплект | 4 |
| 79 | Лавинная лента (от 15 до 20м) | штук | 12 |
| 80 | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 81 | Ледовый инструмент («айс фи-фи») | комплект | 2 |
| 82 | Ледоруб | штук | 12 |
| 83 | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 84 | Молоток скальный | штук | 2 |
| 85 | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 86 | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 87 | Страховочное устройство (металлическое) | штук | 4 |
| 88 | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 89 | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 90 | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 91 | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |

| Для спортивной дисциплины «маршрут-водный (1-6 категория)» | | | |
|---|---|----------|-----|
| 92 | Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой) | штук | 24 |
| 93 | Гермомешок (объем от 100 до 120л) | штук | 6 |
| 94 | Конец снасательный, плавающий (диаметр 8мм, длина 25м) | штук | 2 |
| 95 | Средство сплава: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой) | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут-спелео (1-6 категория)» | | | |
| 96 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 97 | Веревка вспомогательная – репшнур (50м) | штук | 4 |
| 98 | Веревка основная страховочная динамическая (50м) | штук | 4 |
| 99 | Веревка основная страховочная статическая (50м) | штук | 4 |
| 100 | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 101 | Закладка | комплект | 6 |
| 102 | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 103 | Крюк скальный | комплект | 6 |
| 104 | Молоток скальный | штук | 2 |
| 105 | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 106 | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 107 | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 108 | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 109 | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут-на средствах передвижения (1-6 категория)» | | | |
| 110 | Бич | штук | 1 |
| 111 | Буксировочный трос (длиной 10м) | штук | 2 |
| 112 | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 113 | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 114 | Веревка (диаметр от 9 до 10мм) | метр | 100 |
| 115 | Домкрат | штук | 1 |
| 116 | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 117 | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 118 | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |

| | | | |
|---|---|----------|-----|
| 119 | Корда | штук | 1 |
| 120 | Краги | пар | 12 |
| 121 | Лебедка | штук | 1 |
| 122 | Набор инструментов для ковки лошади | комплект | 1 |
| 123 | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 124 | Рюкзак конный | штук | 12 |
| 125 | Пластины «сенд-трак» под колеса | комплект | 2 |
| 126 | Набор для чистки лошади (щетка, скребница, крючок, суконка) | комплект | 12 |
| 127 | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 128 | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 129 | Хлыст | штук | 6 |
| 130 | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |
| <p>Для спортивных дисциплин «дистанция – водная – каяк», «дистанция – комбинированная», «дистанция – лыжная», «дистанция – на средствах передвижения», «дистанция – парусная», «дистанция – пешеходная», «дистанция – спелео», «дистанция – водная – байдарка», «дистанция – водная – катамаран 2», «дистанция – горная – связка», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – спелео- связка», «дистанция – водная – катамаран 4», «дистанция – водная – командная гонка», «дистанция – горная – группа», «дистанция – пешеходная группа», «дистанция – спелео- группа»</p> | | | |
| 131 | Веревка (диаметр 10мм) (статика) для постановки этапов | метр | 500 |
| 132 | Веревка (диаметр 6мм) (статика) для постановки этапов | метр | 200 |
| 133 | Веревка с флажками для разметки трасс (50м) | штук | 8 |
| 134 | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 135 | Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов | штук | 48 |
| 136 | Лента оградительная | метр | 200 |
| 137 | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 138 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 139 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 140 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг | комплект | 1 |
| 141 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 142 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 143 | Перекладина навесная на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 144 | Петли страховочные с карабином альпинистским | комплект | 10 |
| 145 | Рулетка (10м) | штук | 1 |
| 146 | Рулетка (50м) | штук | 1 |

| | | | |
|---|--|----------|----|
| 147 | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 148 | Система страховочная альпинистская | штук | 12 |
| 149 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 150 | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5км) | штук | 4 |
| 151 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 152 | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 4 |
| 153 | Трек для переправы | штук | 4 |
| 154 | Устройство для спуска по веревк | штук | 12 |
| 155 | Электромегатон | штук | 1 |
| 156 | Электронная система спортивного хронометража | комплект | 1 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная» | | | |
| 157 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 158 | Веревка вспомогательная – репшнур (50м) | штук | 4 |
| 159 | Веревка основная страховочная динамическая (50м) | штук | 4 |
| 160 | Веревка основная страховочная статическая (50м) | штук | 4 |
| 161 | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 162 | Зацеп скалолазный с крепежным винтом | штук | 12 |
| 163 | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 48 |
| 164 | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 165 | Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000) | штук | 30 |
| 166 | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 167 | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 2 |
| 168 | Петли страховочные | комплект | 12 |
| 169 | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 170 | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 171 | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 172 | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин «дистанция – горная – группа», «дистанция – горная – связка» | | | |
| 173 | Ледоруб «Айсбайль» | штук | 2 |
| 174 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 175 | Веревка вспомогательная – репшнур (50м) | штук | 4 |

| | | | |
|--|--|----------|----|
| 176 | Веревка основная страховочная динамическая (50м) | штук | 4 |
| 177 | Веревка основная страховочная статическая (50м) | штук | 4 |
| 178 | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 179 | Закладка | комплект | 12 |
| 180 | Зацеп скалолазный с крепежным винтом | штук | 30 |
| 181 | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 48 |
| 182 | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 183 | Кошки альпинистские | штук | 12 |
| 184 | Ледобур | штук | 30 |
| 185 | Крюк скальный | комплект | 8 |
| 186 | Молоток скальный | штук | 2 |
| 187 | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 10 |
| 188 | Оттяжка страховочная с карабином | штук | 15 |
| 189 | Петли страховочные | комплект | 42 |
| 190 | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 191 | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 192 | Трек для навесной переправы | штук | 4 |
| 193 | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция – лыжная» | | | |
| 194 | Ледоруб «Айсбайль» | штук | 2 |
| 195 | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 196 | Веревка вспомогательная – репшнур (50м) | штук | 4 |
| 197 | Веревка основная страховочная динамическая (50м) | штук | 4 |
| 198 | Веревка основная страховочная статическая (50м) | штук | 4 |
| 199 | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 200 | Закладка | комплект | 12 |
| 201 | Карабин альпинистский | штук | 32 |
| 202 | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 203 | Ледобур | штук | 12 |
| 204 | Крюк скальный | комплект | 8 |
| 205 | Лавинная лента (от 15 до 20м) | штук | 12 |
| 206 | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 207 | Ледоруб | штук | 12 |

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

| | | | |
|---|---|----------|-----|
| 234 | Молоток скальный | штук | 2 |
| 235 | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 236 | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 237 | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин «дистанция – на средствах передвижения - группа», «дистанция – на средствах передвижения» | | | |
| 238 | Бич | штук | 1 |
| 239 | Буксировочный трос (длиной 10м) | штук | 2 |
| 240 | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 241 | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 242 | Веревка (диаметр от 9 до 10мм) | метр | 100 |
| 243 | Домкрат | штук | 1 |
| 244 | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 245 | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 246 | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |
| 247 | Корда | штук | 1 |
| 248 | Краги | пар | 12 |
| 249 | Лебедка | штук | 1 |
| 250 | Набор коволя | комплект | 1 |
| 251 | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 252 | Пластины «сенд-трак» под колеса | штук | 2 |
| 253 | Набор для чистки лошади (щетка, скребница, крючок, суконка) | комплект | 12 |
| 254 | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 255 | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 256 | Хлыст | штук | 6 |
| 257 | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |

- обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|---|------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин «маршрут – пешеходный (1-6 категория)», «маршрут-лыжный (1-6 категория)», «маршрут-горный (1-6 категория)», «маршрут-водный (1-6 категория)», «маршрут-на средствах передвижения (1-6 категория)», «маршрут-спелео (1-6 категория)», «маршрут- | | | |

| | | | |
|---|-----------------------------------|------|----|
| парусный (1-6 категория)», «маршрут-комбинированный (1-6 категория)» | | | |
| 1 | Рюкзак (объем от 80 до 120л) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут-на средствах передвижения (1-6 категория)» | | | |
| 2 | Велорюкзак (объем от 100 до 120л) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «дистанция-на средствах передвижения - группа (1-6 категория)», «дистанция-на средствах передвижения (1-6 категория)» | | | |
| 3 | Велорюкзак (объем от 100 до 120л) | штук | 12 |
| 4 | Рюкзак конный | штук | 12 |

Таблица №2

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

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Шапочка спортивная | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут-лыжный (1-6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 11 | Очки солнцезащитные горнолыжные | штук | на обучающег ося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «маршрут-горный (1-6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 12 | Очки солнцезащитные альпинистские | штук | на обучающег ося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «маршрут – на средствах передвижения (1-6 категория)», «дистанция – на средствах передвижения - группа», «дистанция – на средствах передвижения» | | | | | | | | | | | |
| 13 | Защитный жилет для верховой езды | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Очки велосипедные (защитные) | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «маршрут-лыжный (1-6 категория)», «маршрут-горный (1-6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 15 | Маска ветрозащитная | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «маршрут-водный (1-6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 16 | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Жилет спасательный | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «маршрут-спелео (1-6 категория)» | | | | | | | | | | | |
| 18 | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «дистанция – водная – каяк», «дистанция – водная - байдарка», «дистанция – водная – катамаран 2», «дистанция – водная – катамаран 4», «дистанция – водная – командная гонка», «дистанция – парусная» | | | | | | | | | | | |
| 19 | Гидрокостюм «мокрый» | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Жилет спасательный | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.202 №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», утвержденный 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);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод.рекомендации. М., 1990;
2. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования. Спортивное ориентирование. М., 2001;
3. Маслов, А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. М., 1999;
4. Смирнов, Д.В. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 5. Спортивный туризм: туристическое многоборье. М., 2003;
5. Теплоухов, В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. М., 2000;

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>);
6. Интернет ресурс Федерации спортивного туризма (<https://tssr.ru/>).

Приложение № 1

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивный туризм»,
утвержденной приказом директора МБУ
ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «08» 11 2023 г. № 193/1

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|------------------------------------|---|-------------|----------------|----------------|---|---------|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Свыше трех лет | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| | | Этап начальной подготовки | До трех лет | Свыше года | Свыше трех лет | | | |
| Для спортивной дисциплины «маршрут» | | | | | | | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| 4,5-6 | 6-9 | 8-14 | 12-18 | 16-28 | 20-32 | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| 12 | 8 | | 4 | | 1 | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 88-102 | 92-135 | 125-210 | 140-190 | 85-210 | 95-150 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60-80 | 80-120 | 110-182 | 152-225 | 212-350 | 270-425 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3-5 | 5-8 | 8-21 | 20-38 | 42-90 | 55-120 | |
| 4. | Техническая подготовка | 52-60 | 92-135 | 135-235 | 250-375 | 402-630 | 468-750 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|
| 5. | Тактическая подготовка | 6-12 | 7-11 | 5-9 | 7-13 | 7-10 | 10-15 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 6-12 | 7-11 | 5-9 | 7-13 | 7-10 | 10-15 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6-12 | 7-10 | 5-9 | 7-13 | 7-10 | 10-15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3-7 | 4-8 | 5-11 | 7-13 | 10-20 | 15-28 |
| 9. | Инструкторская практика | 2-4 | 5-7 | 4-10 | 10-15 | 20-44 | 25-45 |
| 10. | Судейская практика | 2-4 | 5-7 | 4-10 | 10-15 | 20-44 | 25-45 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3-7 | 4-8 | 5-11 | 7-13 | 10-19 | 15-28 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3-7 | 4-8 | 5-11 | 7-13 | 10-19 | 16-28 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-468 | 416-728 | 624-936 | 832-1456 | 1040-1664 |

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|------------------------------------|---|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | | |
| | | Для спортивной дисциплины «дистанция» Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-9 | 8-14 | 12-18 | 16-28 | 20-32 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| | | 12 | 8 | | | 4 | 1 | |
| 1. | Общая физическая | 100-138 | 158-220 | 180-320 | 185-315 | 210-350 | 270-410 | |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивный туризм», утвержденной
приказом директора МБУ ДО «СШ им. Б.В.
Непомнящего» ГМО
от «21» 11 2023 г. № 193/1

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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 | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |

| | | | |
|--|---|---|------------------------|
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |
| 5. Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся | | | |
| 5.1. | Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ | Беседы, круглые столы с приглашением специалистов, конкурсы рисунков и плакатов на тему «Спорт против наркотиков!» | В течение года |
| 5.2. | Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам | Участие в: - спортивных мероприятиях в рамках месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - спортивных мероприятиях в рамках Декады спорта и здоровья | Январь, октябрь-ноябрь |

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденной приказом директора МБУ ДО
«СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «21» 11 2023 г. № 199/19

План антидопинговых мероприятий
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|----------------------------------|---|----------------|--|------------------|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |

| | | | | |
|--|---|--|--|----------------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ | | Спортсмен, персонал спортсменов | 1 раз в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 6. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² | | Спортсмен, персонал | 1 раз в год |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|---|----------------|
| | | «Играй честно» | спортсменов Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен, персонал спортсменов | 1 раз в год |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1-2 раза в год |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--------|--|
| | | | «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | РУСАДА | |
|--|--|--|--|--------|--|

1, 2 Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов **7 -12 лет** на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов **13 лет и старше** на портале онлайн-образования РУСАДА доступен **Антидопинговый онлайн-курс**.

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивный
туризм», утвержденной приказом директора МБУ ДО
«СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «21» И 2023 г. № 193/1

Учебно-тематический план

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

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

| | | | | |
|---|--|---------------|-----------------|--|
| | подготовки. Основы техники вида спорта | | | 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. |
| | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. |

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

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