

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ единоборств МО
Лабинский район
Протокол № 5 от «22» 06 2023 г

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единоборств МО Лабинский район
№ 182 от «22» 06 2023 г



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН**

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Спортивный
туризм»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «Спортивный туризм», утвержденного приказом Минспорта РФ
от 21 ноября 2022 г. № 1038 (далее – ФССП)
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

г. Лабинск

2023 год

Оглавление

I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	7
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	7
6.	Годовой учебно-тренировочный план	10
7.	Календарный план воспитательной работы	15
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
9.	Планы инструкторской и судейской практики	21
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	25
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	25
11.1.	На этапе начальной подготовки	25
11.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	25
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	26
12.	Оценка результатов освоения Программы	26
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
13.1.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	28
13.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	29
13.3.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	30
13.4.	Нормативы общей физической и специальной физической	31

	подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	
13.5.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	32
13.6.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	32
13.7.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	33
13.8.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	34
13.9.	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»	35
13.10.	Перечень вопросов, не связанным с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»	38
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Спортивный туризм»	40
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
14.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	45
14.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа	54
14.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа спортивного совершенствования мастерства	69
15.	Учебно-тематический план	74
15.1.	Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки	74
15.2.	Учебно-тематический план для учебно-тренировочного	77

	этапа (этапа спортивной специализации)	
15.3.	Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства	80
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	84
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	84
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	85
17.	Материально-технические условия реализации Программы	85
18.	Кадровые условия реализации Программы	87
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	88

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 21 ноября 2022 г. № 1038 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является создание условий для раскрытия и развития индивидуальных возможностей детей, гармоничного развития личности, приобщение к культуре здорового образа жизни, активной двигательной деятельности, достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Программа адресована детям младшего, среднего, старшего школьного возраста и взрослым.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с учетом изменений);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и

признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» от 21 ноября 2022 г. № 1038;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» от 07.07.2022 № 579 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);

– Приказ Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» от 22 декабря 2022 г. № 1353;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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» (с изменениями и дополнениями);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район (далее Учреждение) и другие локальные акты Учреждения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм», минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих	Минимальная наполняемость (человек)
------------------------------------	---	---	--

		спортивную подготовку (лет)	
Для спортивной дисциплины «дистанция»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «спортивный туризм» рассчитывается на 52 недели в год.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки изложен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-468	416-728	624-936	832-1456

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

Учебно-тренировочные занятия носят комплексный характер и осуществляются в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, и включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

План учебно-тренировочных мероприятий изложен в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «спортивный туризм»

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18

№ 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
	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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.

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

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.

МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район направляет обучающегося и лиц. Осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности изложены в таблице 4.

Таблица 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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).

Самостоятельная подготовка осуществляется в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования 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 этапе совершенствования спортивного мастерства.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» представлен в таблице 5

Таблица 5

N п/п Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-9	8-14	12-18	16-28	
	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	
	Минимальная ¹ /максимальная ² наполняемость групп в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (человек)					
	12-24	12-24	8-16	8-16	не ограничивается	
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)						
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46
3.	Участие в спортивных	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12

	соревнованиях (%)					
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10
5.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта РФ от 21.11.2022 г. № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район:

- Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества

обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

В таблице ниже приведено минимальное и максимальное соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса.

Минимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	103-133	44-57	138-177	44-57	167-216	40-52	169-218	27-35	200-249	24-30
2.	Специальная физическая подготовка	22-25	9-11	29-34	9-11	67-83	16-20	181-255	29-41	292-382	35-46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-14	1-6	4-18	1-6	9-33	2-8	13-62	2-10	42-99	5-12
4.	Техническая подготовка	3-14	1-6	4-18	1-6	9-33	2-8	13-49	2-8	42-83	5-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	57-72	24-31	82-106	26-34	84-108	20-26	107-143	17-23	100-133	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика	15-18	6-8	13-18	4-6	25-33	6-8	44-49	7-8	67-83	8-10
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-9	1-3	5-16	1-4	7-24	1-4	17-49	2-6
Общее количество часов в год (астрономических)		234	100%	312	100%	416	100%	624	100%	832	100%

Максимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	138-177	44-57	206-266	44-57	292-378	40-52	253-327	27-35	350-436	24-30
2.	Специальная физическая подготовка	29-34	9-11	43-51	9-11	117-145	16-20	272-383	29-41	510-669	35-46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-18	1-6	5-28	1-6	15-58	2-8	19-93	2-10	73-174	5-12
4.	Техническая подготовка	4-18	1-6	5-28	1-6	15-58	2-8	19-74	2-8	73-145	5-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75-96	24-31	122-159	26-34	146-189	20-26	160-215	17-23	175-232	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика	19-24	6-8	19-28	4-6	44-58	6-8	66-74	7-8	117-145	8-10
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-14	1-3	8-29	1-4	10-37	1-4	30-87	2-6
Общее количество часов в год (астрономических)		312	100%	468	100%	728	100%	936	100%	1456	100%

7. Календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» изложен в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	<p>Судейская практика для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной под <p>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - судейские семинары.
1.2.	<p>Инструкторская практика для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - изучение терминологии, принятой в спортивном туризме.
1.3.	<p>Работа по профориентации с учащимися и их родителями для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения, - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии; - Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.
2.	Здоровьесбережение	
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);

	1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - организация походов выходного дня.
2.2.	Режим питания и отдыха для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	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); - проведение обучающих семинаров по режиму питания и отдыха.
2.3.	Пропаганда здорового образа жизни для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	- оформление наглядных пособий по пропаганде здорового образа жизни; - организация походов выходного дня в целях пропаганды ЗОЖ.
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) для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. - просмотр патриотических фильмов, с последующим обсуждением темы патриотизма, для формирование у обучающихся взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	- 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 тематических мероприятиях, проводимых на территории муниципального образования и субъектов РФ.
3.3.	Воспитание патриотизма у подрастающего поколения для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	- беседы на общественно-политические, нравственные темы; - встречи с ветеранами; - беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; - торжественное чествование победителей соревнований;
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	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
4.2.	Развитие творческого мышления и творческого развития) для групп: - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	- организация игр, на развитие творческого воображения; - научить обучающихся анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон; - развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире
5.	Воспитание, социализация и духовно-нравственное развитие в сфере отношений с окружающими людьми	
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Беседы, семинары, мастер-классы, игры, викторины, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование:

<p>способствующих формированию отношений с окружающими людьми) (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – способностей к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; – мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире; – выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; – развитие культуры межнационального общения; – развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.
--	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга по виду спорта «спортивный туризм» 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.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

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, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, систематически проводится актуализация раздела «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга реализуемые в МБУ «Спортивная школа единоборств» муниципального образования Лабинского района представлен в Таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Семинар «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают»	Сентябрь
	Практическое занятие «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением»	Январь 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по спортивному туризму в качестве зрителей	В течение года
	Лекция «Соревнования по виду спорта «спортивный туризм». Как они проходят	Сентябрь 2-го года обучения
	Прохождение образовательного курса	В течение года

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
	дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	В течение года
	Лекция «Ответственность за нарушение правил по виду спорта «спортивный туризм», беседа-обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по спортивный туризм в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по спортивному туризму в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по спортивному туризму в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	В течение года
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе	В течение года

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
	Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	В течение года
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по спортивному туризму в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по спортивному туризму в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, решением этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Планы инструкторской и судейской практики в «спортивном туризме» реализуемые в МБУ «Спортивная школа единоборств» муниципального образования Лабинского района представлен в Таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики в «спортивный туризм»

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки (НП)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)			
		До года	Свыше года	До трех лет	
1. Инструкторская практика:					
– знание терминологии, основных команд;	-	-	+	+	+
– построение группы, подача основных команд на месте и в движении;	-	-	+	+	+
– проведение разминки в группе;	-	-	+	+	+
– составление плана занятия;	-	-	-	+	+
– определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;	-	-	+	+	+
– проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.	-	-	-	+	+
2. Судейская практика:					
– участие в судействе	-	-	+	+	+

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
тренировочных схваток совместно с тренером-преподавателем (в качестве помощника);					
– самостоятельное судейство тренировочных состязаний;	-	-	-	+	+
– ведение протокола состязания.	-	-	-	+	+
Общее количество часов в год:	-	-	16	34	20

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» изложены в таблице ниже.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТЭ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 6 месяцев
	НП УТЭ ССМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	по графику

	УТ ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья: в т.ч.: - Снятие функциональных проб спортсмена	по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ ССМ ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления в т.ч.: - Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха - Медико-биологические средства: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. - Психологические средства восстановления: Проведение бесед на тему: - разнообразный досуг, - комфортабельные условия быта, - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика - отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.	Постоянно
	УТ ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивному туризму» 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 «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 «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;

Формы проведения итогов реализации программы:

- сдача нормативов ОФП, СФП;

- участие в соревнованиях по спортивному туризму;

- выполнение норм спортивных разрядов;

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце каждого учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Итоговая и промежуточная аттестации состоят из:

- выполнения контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки);
- выполнение вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение показателей соревновательной деятельности);
- достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

По результатам промежуточной аттестации педагогическим Советом принимается решение о переводе спортсмена на очередной этап спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического Совета МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивный туризм» и включают:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (Таблица 10-12);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для

зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм» (Таблица 13-17);

3) 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». (Таблица 18).

Таблица 10

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «спортивный туризм»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	6,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	

			30	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	7

Таблица 11

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «спортивный туризм»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35	25

2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12

Таблица 12

13.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «спортивный туризм»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
«дистанция»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			25	20
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			40	30
2.4.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

13.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «спортивный туризм»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,10	9,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	11,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
2. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		

Таблица 15

13.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «спортивный туризм»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,55
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,0	9,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,50
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	20
2. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		

Таблица 16

13.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «спортивный туризм»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,55	10,50
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,55	10,45
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
2. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 17

13.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта «спортивный туризм»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,50	10,45
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,50	8,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,50	10,40
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	30
2. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 18

13.9. 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»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
п/п				

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,8 11,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			45210 11263
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			22 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			13 16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			200 175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			10 -
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 18
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,6 8,2

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»			
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее
			20 15
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Система оценок бальная.

Бальная система оценки показателей следующая:

2 бала - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

3 балла - при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае невыполнения спортсменом 1 и более упражнений, зачисление и перевод не допускаются.

Проходной балл равен 2 балла * на количество упражнений ОФП и СФП, предусмотренных Федеральным стандартом по виду спорта.

Указания по выполнению контрольных упражнений:

- Бег на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только

одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

- Челночный бег 3x10 метров проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться

кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, участник выполняет максимальное количество раз, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине: исходное положение виса лежа, лицо смотрит вверх, хват идет сверху; кисти рук расположены на ширине плеч; голову, тело и нижние конечности выстраиваем в прямую линию; пятки можно упереть в опору не выше 4 см.

13.10. Перечень вопросов, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Для этапа НП

1. Зарождение и развитие вида спорта «Спортивный туризм»
2. Понятие о физической культуре и спорте
3. Основные правила закаливания
4. Классификация спортивных соревнований
5. Обязанности и права участников спортивных соревнований
6. Роль питания в жизнедеятельности
7. Для чего вести дневник самоконтроля
8. Что такое Положение о спортивном соревновании?
9. Обязанности и права участников спортивных соревнований
10. Как ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
11. В каком году зародился вид спорта «Спортивный туризм»?
12. Какой состав и обязанности спортивных судейских бригад?
13. Обязанности и права участников спортивных соревнований
14. То такое рациональное и сбалансированное питание?
15. Гигиенические требования к одежде и обуви
16. Понятие о физической культуре и спорте
17. Что входит в организационную работу по подготовке спортивных соревнований
18. Для чего нужно закалывать организм?
19. Какие способы закаливания ты знаешь?
20. Классификация и типы спортивных соревнований
21. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
22. История возникновения вида спорта «Спортивный туризм»

Для этапа УТ

1. Зарождение и развитие вида спорта «Спортивный туризм»
2. Понятие о физической культуре и спорте

3. Основные правила закаливания
4. Классификация спортивных соревнований
5. Обязанности и права участников спортивных соревнований
6. Роль питания в жизнедеятельности
7. Для чего вести дневник самоконтроля
8. Что такое Положение о спортивном соревновании?
9. Обязанности и права участников спортивных соревнований
10. Как ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
11. В каком году зародился вид спорта «Спортивный туризм»?
12. Какой состав и обязанности спортивных судейских бригад?
13. Обязанности и права участников спортивных соревнований
14. То такое рациональное и сбалансированное питание?
15. Гигиенические требования к одежде и обуви
16. Понятие о физической культуре и спорте
17. Что входит в организационную работу по подготовке спортивных соревнований
18. Для чего нужно закаливать организм?
19. Какие способы закаливания ты знаешь?
20. Классификация и типы спортивных соревнований
21. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
22. История возникновения вида спорта «Спортивный туризм»

Для этапа ССМ

1. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований по виду спорта «Спортивный туризм»
2. Что такое «Синдром «перетренированности»?
3. Что такое «Индивидуальный план спортивной подготовки»?
4. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
6. Что такое спортивный результат?
7. Какие основные направления спортивной тренировки ты знаешь?
8. Краткая характеристика основных функций и особенностей спортивных соревнований
9. Краткая характеристика судейства спортивных соревнований
10. Какие педагогические средства восстановления бывают?
11. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки
12. Общая структура спортивных соревнований
13. Краткая характеристика психологических средств восстановления
14. Основные функции и особенности спортивных соревнований
15. Особенности применения восстановительных средств
16. Характеристика психологической подготовки

17. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
 18. Что такое системные волевые качества личности?
 19. Какие медико-биологические средства восстановления ты знаешь?
 20. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
 21. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
 22. Олимпийское движение, перспективы его развития
 23. Что такое «Второе дыхание» в спорте?
 24. Какие системные волевые качества личности ты знаешь?
- Ответы на вопросы спортсмены дают в устной форме.
Оценка результатов сдачи аттестации, не связанным с физическими нагрузками производится по принципу – «Сдал», «Не сдал».
- Оценивается:
- «Сдал» - 2 балла
 - «Не сдал» - 0 баллов.

Результат заносится в общий протокол сдачи нормативов по ОФП и СФП и подсчитывается общее количество баллов.

IV. Рабочая программа учебно-тренировочных занятий по виду спорта «спортивный туризм»

Практические занятия по виду спорта «спортивный туризм» различаются по *цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные), *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика по виду спорта «спортивный туризм», закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий по виду спорта «спортивный туризм».

Контрольные занятия проводятся по окончании отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

Соревновательные занятия в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе занятия

избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил;
- формирование навыков соревновательной деятельности.
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

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

Процесс обучения в МБУ ДО спортивная школа единоборств МО Лабинский район включает в себя следующие виды подготовки:

- Общая физическая подготовка

- Специальная физическая подготовка

- Участие в спортивных соревнованиях

- Инструкторская и судейская практика

- Техническая подготовка

- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Спортивные соревнования - имеют целью: выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства, пропаганду физической культуры и спорта.

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Техническая подготовка включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия.

Тактическая подготовка - выбор средств и способы их использования при реализации индивидуальных и командных возможностей туристов для достижения поставленной цели и решения конкретных задач в условиях туристских соревнований и походов. Средства в данном случае разнообразны и понимаются в самом широком смысле слова. Например, они охватывают и туристское снаряжение, и основные действия туристов, непосредственно связанные с подготовкой и проведением похода. Тактика сводится к умению принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях определенного вида спортивного туризма. Ее основой является тактическое мышление, определяющее уровень тактической подготовленности туриста-спортсмена.

Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся.

НП-1 - основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений по виду спорта «спортивный туризм», овладение основами техники выполнения физических упражнений необходимых для прохождения дистанций.

При организации обучения детей с 10 лет большую часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок.

НП-2,3 - основная направленность тренировки - изучение, отработка простейших упражнений необходимых для прохождения дистанций, позволяющие преодолевать естественные и искусственные препятствия.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (НП):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

На конец этапа начальной подготовки обучающиеся должны *знать*:

- основные группы узлов;
 - для чего необходим дневник тренировок;
 - как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
 - как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
 - правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
 - меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
 - основы гигиены туриста;
 - условные знаки спортивных и топографических карт.
- должны уметь*:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа;
- владеть разными видами страховки и само страховки;
- быстро и без ошибок вязать узлы.

14.1. Программный материал для групп начальной подготовки Для НП 1 года обучения

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

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

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

Тактико-техническая подготовка

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

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

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;

- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;

- траверс;
- подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;
- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;
- «маятник»;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой;
- навесная переправа.

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в первенствах города, края, России. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

Восстановительные мероприятия. Самостоятельная работа. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

Инструкторская и судейская подготовка.

Освоение терминологии, принятой в спортивном туризме.

Умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими этап, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП. Судейство соревнований в своей группе.

Для НП 2 года обучения

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки для групп НП-2 служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Общеразвивающие упражнения:

Примерные упражнения для развития силы рук

1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера), сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гирями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.
10. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах.

Примерные упражнения для развития силы ног

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге («пистолетик»).
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

Примерные упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером).
4. Штанга на плечах — наклоны вперед, в стороны и повороты.

5. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на пол/ и в вися.

Примерные упражнения на растягивание и расслабление

1. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми в локтях и прямыми.

2. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед — ладонями коснуться земли.

3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.

4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.

5. Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

6. Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

7. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью не участвовавшие в предыдущей работе и не требующие сложной координации.

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Бег на короткие дистанции с

максимальной скоростью, бег с ускорениями. Прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега. Метание легкоатлетических снарядов.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

Тактико-техническая подготовка

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

«Самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

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

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;

- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;
- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;
- «маятник»;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой;
- навесная переправа.

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в первенствах города, края, России. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

Восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

Инструкторская и судейская подготовка.

Освоение терминологии, принятой в спортивном туризме. Умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими этап, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП. Судейство соревнований в своей группе.

Для НП 3 года обучения

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение

общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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

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

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

Тактико-техническая подготовка

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Отработка умений и навыков по: «самостраховке»; прохождения «дистанции», «прохождения этапа» дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

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

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
- подъем и спуск по склону по перилам;
- маятник;
- переправа по заранее уложенному бревну.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;

- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- траверс;
- подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями;
- навесная переправа.

Отработка техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;
- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;
- «маятник»;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой;
- навесная переправа.

Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в первенствах города, области. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

Восстановительные мероприятия. Самостоятельная работа. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

Инструкторская и судейская подготовка.

Освоение терминологии, принятой в спортивном туризме. Умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими этап, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП. Судейство соревнований в своей группе.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных групп

Основная задача *на этапе УТЭ* - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники в спортивном туризме; приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта; уточнение спортивной специализации, а так же обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего спортсмена на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта « спортивный туризм».

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники прохождения дистанций, приобретение тактического опыта.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена туриста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в туризме является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания с использованием туристского снаряжения выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивной специализации в спортивном туризме приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном туризме доминирующее место занимают интервальные тренировки, выполняемые беговые упражнения чередуются с силовыми заданиями, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовой выносливости.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в спортивном туризме в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки большое значение имеет рациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов туристов, и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

На конец учебно-тренировочного этапа спортивной специализации занимающиеся

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
 - вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
 - как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
 - как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
 - самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

должны уметь:

 - подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
 - осуществлять профилактику перетренированности;
 - оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
 - закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
 - совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
 - командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
 - ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
 - лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс - склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
 - распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
 - как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
 - самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;

- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки.

Для УТЭ 1 года обучения

Теоретические занятия

Перечень личного и группового снаряжения для зимнего туризма. Требования к личному снаряжению для лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для лыжного туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт.

Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Скользкий шаг до 3 км. Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах. Беспшажный ход на лыжах. Свободный стиль хода на лыжах. Повороты на лыжах на 90° и 180°. Лыжная эстафета Ходьба на лыжах с грузом Подъемы и спуски на лыжах Преодоление препятствий на лыжах Смешанный ход на лыжах Виды торможения на лыжах Бег по пересечённой местности 2 км. Бег с препятствиями Бег на короткие дистанции Круговая тренировка по СФП.

Технико-тактическая подготовка

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Работа в парах, отработка страховки и само страховки. Работа в группах, отработка страховки и само страховки.

Психологическая подготовка

Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников. Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов туристической группы.

Участие в соревнованиях

Участие в городских, областных, ПФО. Участие в спортивных походах.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего

характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Инструкторская и судейская практика

Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная, лыжная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Для УТЭ 2 года обучения

Теоретические занятия

Перечень личного и группового снаряжения для зимнего туризма. Требования к личному снаряжению для разных спортивных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для спортивного туризма. Типы палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Планирование места организации бивака в зимнем и летнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для

мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Подготовка туриста-пешехода направлена на освоение так называемого туристского шага. Рекомендуются тренировочные походы с увеличением длины перехода от 10-15 до 30-40 км с доведением скорости на отдельных участках до 7-8 км/ч, а с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм, не превышая их. За выработкой равномерного шага, ритмичного глубокого дыхания надо тщательно следить. Учитывая возможность передвижения без дорог, по сильнопересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий - неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград. Передвижение по лесам, болотам, пескам, степям имеет свои особенности, которые необходимо учесть при подготовке к походу. Следует привыкать к обуви, которая соответствует характеру будущего маршрута. Перед горным путешествием необходимо: изучить элементы скалолазания, приемы передвижения по осыпям, снегу, льду, способы переправ через горные реки, самостраховку альпенштоком или ледорубом, веревкой; закалиться, выработать умение преодолевать жажду; не бояться резких колебаний температуры, ночлегов вне населенных пунктов.

Технико-тактическая подготовка

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Работа в парах, отработка страховки и самостраховки. Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

Психологическая подготовка

Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост).

Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д.

Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников.

Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов тургруппы.

Участие в соревнованиях

Участие в городских, областных, ПФО. Участие в спортивных походах.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Инструкторская и судейская практика

Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная, лыжная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Для УТЭ 3 года обучения

Теоретические занятия

Перечень личного и группового снаряжения для туризма. Требования к личному снаряжению для путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для лыжного туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток,

организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

Упражнения: бег с ускорением; равномерный бег; переменный бег; кросс-ходьба.

Комплекс подготовительных упражнений. Специальная разминка (разминка на определенные группы мышц). Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений. Назначение упражнений основные правила их применения. Упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине.

Комплекс упражнений для развития ловкости: упражнения со скакалкой (самостоятельно, в парах); упражнения с мячом (в парах); упражнения для развития равновесия - развитие координации (ходьба и бег по скамейке, по перекладинам на высоте до 1,5 метра от земли, прыжки вокруг своей оси...); упражнение со скакалкой (различные комбинации подскока и прокрутки скакалки).

Комплекс упражнений для развития быстроты: спринтерские упражнения; прыжковые упражнения; игры с выраженными моментами ускорений (футбол, мини-футбол баскетбол, весёлые старты, эстафеты, различные игры с мячом (квадрат, вышибалы...)).

Итоговые занятия. Проверка физической подготовленности занимающихся. Сдача контрольных нормативов.

Технико-тактическая подготовка

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Работа в парах, отработка страховки и самостраховки. Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

Психологическая подготовка

Формированием нравственного и психологического климата. Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников. Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов группы.

Участие в соревнованиях

Участие в городских, областных, ПФО. Участие в спортивных походах.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Инструкторская и судейская практика

Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная, лыжная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Отработка навыков судейства соревнований.

Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Для УТЭ 4 года обучения

Теоретические занятия

Перечень личного и группового снаряжения для зимнего туризма. Требования к личному снаряжению для лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для лыжного туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

Упражнения: бег с ускорением; равномерный бег; переменный бег; кросс-ходьба.

Комплекс подготовительных упражнений. Специальная разминка (разминка на определенные группы мышц). Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднятие ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений. Назначение упражнений основные правила их применения. Упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине.

Комплекс упражнений для развития ловкости: упражнения со скакалкой (самостоятельно, в парах); упражнения с мячом (в парах); упражнения для развития равновесия - развитие координации (ходьба и бег по скамейке, по перекладинам на высоте до 1,5 метра от земли, прыжки вокруг своей оси...); упражнение со скакалкой (различные комбинации подскока и прокрутки скакалки).

Комплекс упражнений для развития быстроты: спринтерские упражнения; прыжковые упражнения; игры с выраженными моментами ускорений (футбол, мини-футбол баскетбол, весёлые старты, эстафеты, различные игры с мячом (квадрат, вышибалы...).

Итоговые занятия. Проверка физической подготовленности занимающихся. Сдача контрольных нормативов.

Технико-тактическая подготовка

Тактика личного прохождения дистанций 2 класса в зависимости от личностных качеств спортсмена, длины и рельефа дистанции. Правила прохождения дистанций 1 и 2 класса в связке (в группе). Организация сопровождения на этапах, организация перил на этапах «Спуск» и «Подъем» по склону. Тактика командного прохождения дистанции. Распределение обязанностей. Взаимодействие между участниками на дистанции. Роль первого и роль замыкающего. Обязанности капитана. Взаимопомощь на дистанции. Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Работа в группах, отработка страховки и само страховки.

Психологическая подготовка

Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников. Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов группы.

Участие в соревнованиях

Участие в городских, областных, ПФО. Участие в спортивных походах.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Инструкторская и судейская практика

Регламент дисциплины «дистанция». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Для УТЭ 5 года обучения

Теоретические занятия

Перечень личного и группового снаряжения для туризма. Требования к личному снаряжению. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для туризма. Типы палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним. Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему.

Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на длинные дистанции до 6 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Круговые тренировки. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление этапа «Навесная переправа» с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, на гати, на скамейке. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Прохождение этапа «Параллельные перила»

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Отжимание. Приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Технико-тактическая подготовка

Особенности ориентирования в лесной местности. Выбор оптимального пути. Привязки. Движение по азимуту. Рельеф и его чтение по ходу движения. Легенды КП. Ошибки и их исправление. Чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Движение по азимуту. Бег с выходом на линейные, площадные, точечные ориентиры. Бег в «мешок». Развитие навыков чтения карты на бегу.

Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков.

Организация работы команды на технических этапах дистанций. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

Психологическая подготовка

Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников. Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов группы.

Участие в соревнованиях

Тренировочные старты и соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного) и краевого масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах. Разбор результатов.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Инструкторская и судейская практика

Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная, лыжная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки групп ССМ совершенствование техники и тактики спортивный туризм, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение норматива МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Важнейшей составной частью спортивной подготовки являются соревнования. Они дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать ее эффективность.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ):

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуются по возможности 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является

подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением скоростно-силовой выносливости, рекомендуется стартовать 9 – 12 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

На конец этапа совершенствования спортивного мастерства занимающиеся

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, лыжная, на средствах передвижения;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 4-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;

- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс - склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 4-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

Для групп ССМ 1-2 года обучения

Теоретическая подготовка

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера-преподавателя, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Специальная физическая подготовка

Прохождение этапов и дистанций по пешеходному, лыжному туризму. Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности 2 км. Бег с препятствиями Бег на короткие дистанции Круговая тренировка по СФП.

Тактико-техническая подготовка

Знания по устройству специального оборудования и инвентаря по спортивному туризму. Умение использовать для достижения спортивных целей специальное оборудование и инвентарь по спортивному туризму. Навыки содержания и ремонта специального оборудования и инвентаря по спортивному туризму.

Психологическая подготовка

Главной задачей на занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Во всей воспитательной работе главную роль занимает тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Участие в соревнованиях и УТС

Участие в городских, областных, ПФО. Участие в спортивных походах.

Восстановительные средства и мероприятия

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. 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 (для учащихся этапа спортивного совершенствования мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости 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.).

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Принимать участие в судействе соревнований проводимых учреждением в роли судьи, старшего судьи, секретаря, в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

15. Учебно-тематический план.
15.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки для этапа
начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап начальной подготовки года обучения	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям - Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение функциональных возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p> <p>СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с

		учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
	Участие в спортивных соревнованиях	Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.
	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.
	Техническая подготовка	Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактическая подготовка: Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления: - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований; - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент; - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне. Теоретическая подготовка:

		<p>Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зарождение и развитие вида спорта спортивный туризм. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр; - 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; - Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. - Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме; - Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения; - Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. - Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. <p>Психологическая подготовка Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном</p>
--	--	--

		<p>соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
--	--	---

15.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям - Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение функциональных возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p> <p>СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она</p>

	<p>ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
Участие в спортивных соревнованиях	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
Техническая подготовка	<p>Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции.</p> <p>Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований; - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент; - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий

		<p>к нападению или активной обороне.</p> <p>Теоретическая подготовка: Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;- Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК);- Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание;- Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков;- Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований;- Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности;- Классификация спортивного инвентаря и
--	--	--

		<p>экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Психологическая подготовка Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях; - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
	Инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.</p>

15.3. Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства.

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям

мастерства		<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение функциональных возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.
	Участие в спортивных соревнованиях	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
	Техническая подготовка	<p>Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс</p>

	овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Тактическая подготовка: Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления: - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований; - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент; - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</p> <p>Теоретическая подготовка: Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>В состав теоретической подготовки входят следующие темы: - Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта; - Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки; - Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;</p>

		<p>- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</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> <p>- Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений;</p> <p>- Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
Инструкторская и судейская практика		Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения

		учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.
--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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:

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

- 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 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)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.
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в т.ч.:

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «дистанция - пешеходная», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная - группа»			
131.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
132.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
133.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
134.	Зажим для подъема по веревке	штук	12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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 5 кг	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 (10 м)	штук	1
146.	Рулетка (50 м)	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 5 км)	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 веревке	штук	12
155.	Электромегафон	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) (50 м)	штук	4
159.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
160.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	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

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование изложена в приложении 1 к настоящей программе.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район в соответствии со штатным расписанием в полном объеме укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам соответствующей должности.

Кадровый потенциал школы составляют педагогические работники и административно-управленческий аппарат и изложен в таблице ниже:

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки
Административная (руководящие работники)	Директор	НП, УТ, ССМ
	Заместитель директора	
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ
Иные специалисты	Инструктор-методист	НП, УТ, ССМ

- Тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать материально-технические, информационно-методические и иные ресурсы реализации дополнительной образовательной программы дополнительного образования, управлять процессом личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного развития обучающихся и процессом собственного профессионального развития;

- директор и его заместители, ориентированные на создание системы ресурсного обеспечения реализации дополнительной образовательной программы дополнительного образования, управляющие деятельностью спортивной школы, способные генерировать, воспринимать и транслировать инновационные образовательные идеи и опыт.

Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивный туризм».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от

24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития.

Профессиональное развитие педагога – это процесс, в ходе которого формируется комплекс значимых качеств, выражающих целостную структуру, а также особенности преподавательской деятельности. Поэтому в процессе преподавательской деятельности требуется непрерывность профессионального развития. В целях профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район каждые 3 года проходят повышение квалификации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы Методическое обеспечение Программы включает:

- специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «спортивный туризм»;
- дидактические материалы для тренеров-преподавателей (учебные планы, графики учебно-тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
- наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

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

Учебно-методические ресурсы

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.

— 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

3. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518927>

4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518928>

5. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6. — URL: <https://book.ru/book/944692> — Текст : электронный.

6. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518>

7. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517618>

8. Ловягина А.В. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.

10. Морщинина Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщинина Д., В., Кадыров Р., М. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: <https://book.ru/book/945677>

11. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/514806>

12. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/517515>

13. Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5. — URL: <https://book.ru/book/942545>

14. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/518258>

15. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/493891>

16. Родионова А.В. Спортивная психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11149-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/518236>

17. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

18. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

19. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/519540>

20. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	КОМПЛЕКТ	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2