

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. Нижневартовска «Спортивная школа»
628617 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета

Протокол № 6
от « 18 » 05 20 18 г

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по научно-методической
работе: Р. З. Фаттахова

Заместитель директора по спортивной
подготовке: Н. Д. Полятыкина



УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ г. Нижневартовска
«Спортивная школа»
С.Г. Белянкин
20 18 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

Программа разработана в соответствии
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» от 16 апреля 2018 года № 345

Срок реализации программы: 12 лет

Автор -разработчик:

Муслимов Ралиф Маснавиевич,
тренер

Нижневартовск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.....	6
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.....	7
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	8
по виду спорта спортивный туризм.....	8
1.4. Режимы тренировочной работы.....	11
1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
1.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	12
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию....	12
1.7.1. Спортивная экипировка.....	17
1.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.....	20
1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	20
1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	23
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	23
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	24
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	24
2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	25
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	26
2.6. Психологические средства восстановления.....	30
2.7. Применение восстановительных средств.....	30
2.8. Антидопинговые мероприятия.....	32
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	32
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	34
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	40

Пояснительная записка

Программа по спортивному туризму для муниципального автономного учреждения г. Нижневартовска «СШ» составлена в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (далее – ФССП). Разработана на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Спортивный туризм (далее СТ) заключается в прохождении дистанции группой, связкой (2 участника), участником, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Занятия СТ содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. СТ имеет большое прикладное значение. Умение преодолевать препятствия – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях СТ вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивный туризм включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Дистанция - пешеходная	0840091811Я
Дистанция – пешеходная -связка	0840241811Я
Дистанция – пешеходная - группа	0840251811Я
Дистанция - лыжная	0840113811Я
Дистанция – лыжная - связка	0840223811Я
Дистанция – лыжная - группа	0840233811Я

Спортивная подготовка по виду спорта спортивный туризм осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивный туризм;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивный туризм;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	4
Этап высшего спортивного мастерства*	Без ограничений	20	1

Пояснения к таблице:

- допускается зачисление на этап НП сразу на 2-ой или 3-ий год спортивной подготовки согласно возрасту, указанному в таблице, при условии выполнения ими контрольных нормативов, предусмотренных программой;
- на ТЭ зачисляются прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой, и достижения возраста, указанного в таблице;
- перевод, в том числе досрочно, на этап ССМ производится при выполнении следующих условий: 1) выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных программой; 2) выполнение разрядных требований, 3) разрешение врачебно-физкультурного диспансера;

*этап высшего спортивного мастерства в условиях спортивной школы не реализуется.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства*
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46	33-44
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	14-18

*этап высшего спортивного мастерства в условиях спортивной школы не реализуется.

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства*
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

*этап высшего спортивного мастерства в условиях спортивной школы не реализуется.

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спортивный туризм допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства*	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники Соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

*этап высшего спортивного мастерства в условиях спортивной школы не реализуется.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта спортивный туризм определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивный туризм осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта спортивный туризм.

1.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства*
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	6	12	14	14

Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

* этап ВСМ в спортивной школе не реализуется.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.7.1. Спортивная экипировка

Разрешается использовать снаряжение фирм изготовителей спортивного туристского снаряжения, имеющих лицензию на производство данной продукции и снабжающих свою продукцию паспортом изделия, другим сопроводительным нормативным документом (далее «Паспортом...»), регламентирующим применение данного снаряжения.

Снаряжение разрешается использовать только по назначению, указанному в «Паспорте...».

В случае отсутствия «Паспорта...», решение о возможности использования снаряжения принимает техническая комиссия, созданная в учреждении.

Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения, решение о возможности его эксплуатации принимает техническая комиссия.

В конструкции снаряжения не должно быть внесено самодельных изменений, снижающих степень безопасности его использования.

Не допускается использование группой (связкой, участником) снаряжения, не отвечающего требованиям установленного Регламента. За использование группой (связкой, участником) неисправного снаряжения или не по назначению, за использование снаряжения со степенью износа выше указанного в «Паспорте...» или с просроченным сроком эксплуатации, а также не соответствующего требованиям Регламента ответственность несёт представитель (руководитель, тренер) делегации или сам участник.

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки диаметром не менее 10 мм и гарантийной разрывной прочностью не менее 2000 кг (20 кН).

Двойной веревкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), разделенная соответствующим узлом и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; две отдельные веревки.

Веревка не должна иметь повреждений оплетки и прядей. Если в ходе прохождения дистанции веревке нанесено повреждение (перебит сердечник, сорвана оплетка и т. п.), ее эксплуатация может быть продолжена после блокировки поврежденного участка с помощью узла.

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина. Продольная прочность карабина должна быть не менее 2000 кг (20 кН), поперечная (перпендикулярная муфте) – не менее 500 кг (5 кН).

При использовании карабинов для выполнения технических приёмов защелка карабина должна быть заблокирована по предписанию фирмы изготовителя.

Для организации самостраховки на подъеме по склону используется зажим типа "жумар" или иные фиксирующие устройства, отвечающие требованиям.

Для организации самостраховки на спусках по склону используются спусковые устройства, отвечающие требованиям. Возможность использования ФСУ (фрикционное спусковое устройство) "восьмерка" определяется заместителем Главного судьи по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа.

Для подключения полиспастов при натяжении перил используются зажимы, отвечающие требованиям имеющие гладкие рабочие поверхности.

К использованию допускаются сертифицированные индивидуальные страховочные системы (ИСС), охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они могут быть как цельные, так и состоящие из отдельных частей – бедерки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

Точка крепления к ИСС должна располагаться на передней части ИСС. На точке крепления закрепляются средства подъёма и спуска по веревке, средства подвески на навесной переправе, личная самостраховка участника, страховка и сопровождение.

Подключение страховки при переправах вброд и по бревну через водную преграду осуществляется в боковую часть ИСС "скользящими" карабинами. В висе, на любом из перечисленных средств или страховок, участник должен располагаться в ИСС в положении "сидя", не опрокидываясь.

Ус самостраховки должен быть выполнен из основной веревки, или являться готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем.

Длина короткого уса самостраховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длинный ус не должен быть более 2 метров.

Ус самостраховки регулируемой длины может изменяться применительно к условиям работы от минимальной до максимальной. Регулировка длины уса самостраховки производится рекомендованным для данных целей снаряжением, закрепленным на передней части ИСС участника.

Ус самостраховки крепится в точку крепления к ИСС посредством узла, карабина, или составляет одно целое с блокировкой.

Рукавицы или перчатки должны быть изготовлены из плотного материала и не иметь повреждений рабочей поверхности. Решение о возможности использования перчаток, не имеющих соответствующего сертификата, принимает техническая комиссия.

Спортсмен обязан находиться в рукавицах или перчатках при выполнении следующих технических приемов:

- спуск по перилам;
 - выполнение страховки;
 - движение вниз по навесной переправе, заявленной в условиях соревнований как наклонная переправа;
 - работа с веревкой при укладке бревна через преграду.
- Спортсмен обязан находиться в каске при передвижении по дистанции и прохождении этапа.
- Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове.
- Одежда спортсмена должна закрывать все тело от запястий до икр.

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства*	
				количество	срок эксплуатации	Количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Обувь											
1	Кроссовки для бега	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Шиповки для бега по пересеченной местности	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Одежда											
1	Костюм разминочный	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм беговой	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Снаряжение											
1	Индивидуальные страховочные системы	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2	Каска альпинистская	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
3	Перчатки страховочные	пар	на занимающегося	4	1	4	1	5	1	5	1
4	Карабины альпинистские	штук	на занимающегося	5	1	5	1	5	1	5	1
5	Средства страховки	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

*этап высшего спортивного мастерства в условиях спортивной школы не реализуется.

1.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ пп	Наименование изделия	Ед. измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ратрак	шт.	1
2	Веревка для постановки этапов	метр	4000
3	Карабины	шт.	500
4	Волокуша для накатки лыжни	шт.	1
5	Сетка пластиковая оградительная	метр	200
6	Стойки для обозначения этапов, рабочих зон.	шт.	40
7	Спортивно-туристский полигонный комплекс	шт.	11
10	Скалодром	шт.	6
11	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	шт.	120
12	Проушины страховочные	шт.	24
13	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	шт.	1000
14	Пакеты полиэтиленовые для карт	шт.	1000
18	Оттяжки страховочные с карабинами	шт.	30
19	Компас жидкостный	шт.	100
20	Система страховочная	шт.	300
21	Каски альпинистские	шт.	300
22	Зажим для подъема по веревке	шт.	300
23	Устройство для спуска по веревке	шт.	300
24	Трек для переправы	шт.	300
25	Перчатки для работы с веревкой	шт.	300
26	Оттяжка для самостраховки	шт.	300
27	Мат страховочный	шт.	20
	Лыжи беговые с креплением	пар	50
	Лыжные палки	пар	50
	Лыжные ботинки	пар	50
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Бензиновый генератор электроэнергии не менее 5 кВт	шт.	5
2	Снегоход "Ямаха"	шт.	2
3	Сани к снегоходу	шт.	2
5	Снегоход многоцелевой или туристический	шт.	2
6	Сани для снегохода для перевозки препятствий	шт.	2
14	Активатор индивидуального чипа для электронной отметки	шт.	2
15	Индивидуальный чип для электронной отметки	шт.	150
16	Контрольная карточка участника	шт.	2000
17	Номера для контрольных пунктов	шт.	40
18	Печатное устройство для системы электронной	шт.	2

	отметки		
19	Планшет канцелярский для спортсменов и судей	шт.	100
20	Прибор для проверки склонения магнитных стрелок компасов	шт.	1
21	Программное обеспечение для системы корректировки карт	шт.	1
22	Программное обеспечение для системы старта, финиша, электронной отметки, тестирования	компл.	1
23	Стул раскладной	шт.	40
24	Стол раскладной квадратный не менее 90 см	шт.	10
25	Компьютер для работы жюри	шт.	6
26	Сканер для мандатной комиссии	шт.	1
27	Канцелярские принадлежности	компл.	2
28	Сетка оградительная со стойками 25 м	шт.	10
29	Лента оградительная 100 м	бобина	20
30	Свисток судейский	шт	10
31	Флажок судейский	шт	20
32	Фонарь	шт	12
33	Ноутбук	шт	6
34	Прожектор	шт	10
35	Многофункциональное устройство	шт	2
36	Музыкальный центр	шт	1
37	Проектор с экраном	шт	1
38	Флагшток	шт	10
39	Светильники туристские	шт	25
40	Шуруповерт аккумуляторный	шт	3
41	Передвижная вышка 8(10) м	шт.	1
42	Раздвижная лестница 6(8) м	шт.	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Высотомерка до 2 м.	шт.	2
2	Лазерный дальномер	шт.	1
3	Видеокамера	шт.	3
4	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	шт.	2
5	Волчатник	метр	100
6	Мегафон	шт.	2
7	Маркировочная лента для организации стартового городка и дистанции	метр	1000
8	Радиостанции переносные до 5 км	шт.	30
9	Номера препятствий с 1 по 16	компл.	2
10	Карта спортивная 1:25000 (ближайшей местности)	шт.	50
11	Радиовещательное оборудование	компл.	1
12	Оборудование для подъема флага	шт.	1
13	Рулетка геодезическая 50 м металлическая	шт.	2

14	Рекламные баннеры, растяжки		
15	Электронная система старт-финиш с фотоблоком	компл.	2
16	Секундомер электронный	шт.	20
17	Палатки для обеспечения судейства	шт.	5
18	Перетяжка "Старт" или надувная арка	шт.	1
19	Перетяжка "Финиш" или надувная арка	шт.	1
20	Шатер разборный не менее 12 кв.м.	шт.	5
21	Флажки красный и белый (комплект) на стойке для препятствий	компл.	40
22	Стартовые часы с табло и сигналом старта	шт.	2
23	Табло информационное электронное	компл.	1
24	Система электронного хронометража SportIdent	компл.	1
25	Чип спортсмена	шт.	300
26	Станция электронной отметки	шт.	50
27	Указатели (направления, старт, финиш и т.п.)	компл.	2
28	Номерные указатели 1-20	компл.	2
29	Системы страховочные	шт.	20
30	Каски альпинистские	шт.	60
31	Жилеты судейские	шт.	60
32	Фрикционные устройства	шт.	20
33	Кабеля-удлинители 50 м	шт.	12
Дополнительные технические средства			
1	Бензопила для оборудования трассы	шт.	5
2	Надувная лодка с мотором	шт.	4
3	Палатка 2-х местн	шт.	10
4	Спальник	шт.	20
5	Туристский коврик	шт.	20
6	Комплект туристской мебели	шт.	5
7	Баллон газовый	шт.	10
8	Холодильник	шт.	2
9	Газовая плита	шт.	2
10	Комплект переносной кухонной мебели	шт.	5
11	Кулер с водой или установка для очистки воды	шт.	5
12	Набор поварской и обеденной посуды	шт.	5
13	Багор	шт.	5
14	Огнетушитель	шт.	12
15	Биотуалет	шт.	10
16	Туристическая переносная баня	шт.	5
17	Передвижная кухня	шт.	2
18	Шкоты	км	5
19	Медицинская палатка	шт.	1
Технические средства ухода за местами занятий, оборудованием и инвентарем			
2	Лопата снеговая трехбортная	шт.	10

3	Грабли металлические	шт.	10
4	Метла	шт.	10
8	Краски (белая, черная + еще 3 цвета) и кисти	компл	1
10	Лопата совковая	шт.	5
11	Лопата штыковая	шт.	5
12	Стол для обработки лыж	шт.	5

1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта спортивный туризм состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей

специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода,

сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта спортивный туризм способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.2, 1.3 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При

построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение

концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

На этапе начальной подготовки ОФП должна быть направлена на общее укрепление физического состояния юного спортсмена.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

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 системы.

На ОФП на этом этапе уделяется до 70% времени от общей нагрузки.

Примерные общеразвивающие упражнения:

- ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба;

- бег вперед и спиной вперед, бег с изменением направления и скорости;

- упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головой;

- упражнения для рук и плечевого пояса: отведения рук, круговые движения руками, сгибания и разгибания рук;

-упражнения для мышц туловища: наклоны вперед и назад, в стороны, круговые движения, упражнения для мышц живота и спины из различных положений;

-упражнения для мышц ног: выпады, махи, приседания, прыжки, много-скоки.

Подвижные игры и эстафеты. Игра в футбол, баскетбол. Бег на лыжах.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег на лыжах на дистанцию до 6км., туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: спецбеговые упражнения, челночный бег, эстафеты.

Упражнения на развития ловкости: кувырки, хождение по канату, прыжки из различных положений, преодоление специфические препятствия (иксообразные перила, бабочка, параллельные перила и т.д.)

Упражнения для развития силовой выносливости: сгибание и разгибание рук, приседания на одной и на двух ногах, прыжки и многоскоки на одной и на двух ногах, прыжки со скакалкой, поднимание и переноска тяжести, упражнения с гантелями, работа на тренажерах.

На СФП уделяется до 40% времени от общей нагрузки.

Техническая подготовка.

Вязка узлов. Изучение прохождения навесной переправы, параллельных перил, преодоление бревна, болота, кочки, подъем, траверс, спуск.

Изучение прохождения 1, 2 класса дистанции.

Топография и спортивное ориентирование.

Изучение топографических и спортивных знаков, держание карты, держание компаса, определение азимута, определение расстояния, определение масштаба, сопоставление карты с местностью, определение точки стояния.

Судейская подготовка.

Изучение ошибок при прохождении этапов. Изучение штрафных баллов.

Основы туристской подготовки.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания. Выбор места для лагеря (бивака). Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью. Уборка места лагеря.

Тактическая подготовка.

Изучение тактики прохождения отдельных этапов и прохождения 1,2 класса дистанции.

Скалолазание.

Страховка при лазание по скалодрому. Техника лазания.

Лыжная подготовка.

Изучение лыжных ходов, техники спуска, подъёма и поворотов.
Спортивные игры. Подвижные игры, футбол, баскетбол и т.д.

Этап тренировочный подготовки до 2-х лет.

Общая физическая подготовка.

На этапе начальной специализации ОФП является основой для достижения высоких и стабильных результатов. ОФП направлена на воспитание физических качеств, развитие функциональных возможностей организма спортсмена, достижение высокой работоспособности. С помощью ОФП создаются предпосылки к максимальному развитию специальной готовности спортсмена, повышению тренировочных нагрузок, росту спортивных результатов. Поскольку ОФП ставит своей целью всестороннее развитие, средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, футбол и т.д.

На этом этапе на ОФП отводится до 50% времени от общей нагрузки.

Специальная физическая подготовка.

Задачи СФП на этом этапе более узки и заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для СТ, а именно выносливости, силы, ловкости, быстроты. СФП представляет собой процесс непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Ее средствами выступают прежде всего соревнования по СТ, беговые тренировки, а также специально – подготовительные упражнения на избирательное развитие групп мышц, участвующих в воспитании выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Тактическая, техническая подготовка.

Углубленное изучение техники прохождения отдельных этапов с самонаведением и дистанции 3-4 класса.

Спортивное ориентирование.

Тренировка в лесу. Участие в соревнованиях по ориентированию

Правила соревнования.

Обслуживание тренировочных и официальных соревнований.

Скалолазание.

Тренировка на скалодроме и участие в соревнованиях.

Этап тренировочный подготовки свыше 2-х лет.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапе спортивного

совершенствования для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег, методом повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяются переменный, интервальный, повторный и соревновательный методы тренировки.

На этапе углубленной тренировки на ОФП отводится до 40% времени от общей нагрузки.

Техническая и тактическая подготовка.

Углубленное изучение техники прохождения отдельных этапов с самонаведением и дистанции 4-5 класса. Основной задачей технико-тактической подготовки является доведение выполнения отдельных элементов до автоматизма.

Тренировка базовых качеств: памяти, внимания, мышления. Надо постоянно развивать тактическое мышление – создать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Спортивное ориентирование.

Тренировка в лесу. Участие в соревнованиях по ориентированию

Правила соревнования.

Обслуживание тренировочных и официальных соревнований.

Скалолазание.

Тренировка на скалодроме и участие в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировки, т.к. однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включая в тренировку занятия в спортивном зале, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузки по интенсивности, должно соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должна

варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки на этапе СС должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Техническая и практическая подготовка.

На этапе СС целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки является совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Спортивное ориентирование.

Тренировка в лесу. Участие в соревнованиях по ориентированию

Правила соревнования.

Обслуживание тренировочных и официальных соревнований.

Скалолазание.

Тренировка на скалодроме и участие в соревнованиях.

. 2.6. Психологические средства восстановления

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

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

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

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

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

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

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (пред соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими

спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки результатов освоения программного материала и влияния физических упражнений на организм спортсменов осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям по спортивному туризму, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачебно-физкультурного диспансера.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Требования, предъявляемые спортсменам, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

Основные формы контроля:

- тестирование (по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений спортсменов (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточный контроль проводится ежегодно (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается комиссия. Практическая часть контроля проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения контроля. Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования.

Темы для тестирования выбираются на основании тематических планов по теоретической подготовке.

Спортсмены, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год подготовки или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения подготовки на предыдущем этапе в полном объеме).

Спортсмены, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10-ти летнего возраста, желающие заниматься спортивным туризмом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

При приеме на программу спортивного туризма необходимо ориентироваться на развитие физических качеств. Уровень влияния физических качеств на спортивные результаты в спортивном туризме представлены в таблице

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Оперативное мышление	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 год), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, достигшие 15-ти лет и сдавшие контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам подготовки на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин. 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин. 50 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)

	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)
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) (не менее 2 раза)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 47 раз в 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз в 1 мин)
	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 175 см)
<u>Гибкость</u>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,0 с)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 10 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 25 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 195 см)
<u>Гибкость</u>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России	

*этап высшего спортивного мастерства в условиях спортивной школы не реализуется.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» от 16 апреля 2018 года Приказ №345 Министерство спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Учебно-методическая литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод. Рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. Институтов – М.: Просвещение, 1983.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «Физкультура и спорт, 1985.
5. Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
6. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур, 1999.
7. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 5. Спортивный туризм: туристическое многоборье (Часть 1). – М.: «Советский спорт», 2003.
8. Теплоухов В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. – М.: ТССР, 2000.
9. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
11. Багин Н.А. Лыжный спорт. Учебн. Пособие для студ. заочного обучения. – Великие Луки, 1999 г.
12. Федотов В.Г. Федотов В.Н. Основы обучения в лыжном спорте: лекция. МОГИФК, 1988 г.
13. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М., ФиС, 1977
14. Зациорский В.М. Физическая качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
15. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
16. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин « Дистанция – пешеходная». – М., ТССР, 2014г.
17. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин « Дистанции – лыжные». – М., ТССР, 2014г

Интернет -ресурсы:

1. Управление по физической культуре и спорту г. Нижневартовска: <http://спорт-нв.рф/>
2. Туристско – спортивный союз России: WWW.tmmoscow.ru
3. МАУ г. Нижневартовска «СШ»: www.olimpia-nv.ru