

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

Утверждено

на заседании педагогического
совета

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 932 от 28.06.2023

Протокол № 1 от 28.03.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивный туризм»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 №1353,

в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1038

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	6 лет

г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
	Годовой учебно-тренировочный план	10
	Календарный план воспитательной работы	13
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
	Планы инструкторской и судейской практики	16
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	19
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	24
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	34
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «Спортивный туризм»

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

Спортивный туризм имеет характерные признаки вида спорта - соревновательную деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды. В спортивном туризме хорошо развита нормативно-правовая база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, соревнований и иных мероприятий. В спортивном туризме главный мотив занятий - развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий разных форм природного рельефа; главный итог занятий - спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование.

Понимание назначения спортивного туризма с социальной точки зрения выработывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения населения; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения; с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры

В начале восьмидесятых появились городские туристские клубы в Сургуте и Нижневартовске, организовавшие и систематизировавшие массовую туристскую работу в туристских секциях различных предприятий. В городах Урай, Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Сургут и др. созданы детские учреждения – центры и станции юных туристов. Представители туристских коллективов округа активно участвуют в областных мероприятиях – туристских слетах, учебных походах; прокладывают интересные маршруты по территории страны, в том числе участвуют в экспедиции на Землю Франца-Иосифа, совершают первопрохождения в Якутии. На карте страны появляются названные первопроходцами географические названия – перевалы Югория, СНГ, Буровых Мастеров, Сургутских Нефтяников и другие.

В период восьмидесятых годов активный туризм прочно укоренился на территории Югры. Представители туристских клубов и секций на конференции городов ХМАО 12 ноября 1993 г. согласовали образование спортивного общественного объединения «Окружная Федерация Туризма». На основе требований Федеральных законов организация в 1999 году

переименовывается в молодежную региональную общественную организацию «Федерация самодетельного туризма ХМАО», а в 2010 году – в молодежную региональную общественную организацию «Федерация спортивного туризма Ханты-Мансийского автономного округа-Югры».

Создание окружной спортивно-туристской общественной организации позволило организовать плановое проведение окружных туристско-спортивных мероприятий. Яркими спортивно-туристскими соревнованиями в девяностые годы являлись зимние и летние Кубки городов Севера, собиравшие более сотни участников из различных городов округа и соседних регионов. В 1996 году в спортивном туризме появилась новая группа дисциплин – туристское многоборье, ставшая популярной среди молодежи округа. Ежегодно сотни югорчан выполняют нормативы спортивных разрядов на городских, окружных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Спортивный туризм»

Соревнования по спортивному туризму заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций.

Соревнования проводятся по дисциплинам включенным во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС).

Основными задачами соревнований в группе дисциплин «дистанция» являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий. Соревнования по дисциплине «дистанция» заключаются в командном (индивидуальном или в связках) прохождении дистанции туристских препятствий (крутые спуски и подъемы, навесные переправы, переправы по бревну и т.д.).

Соревнования по дисциплине «дистанция» можно классифицировать по времени года – на летние и зимние; по способу передвижения – бегом, на лыжах, на средствах передвижения; по форме проведения – личные, командные, лично-командные. Дистанция - это скоростное прохождение естественных и искусственных препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, с использованием специального снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивая безопасность участника.

Успешность соревновательной деятельности спортсмена – туриста зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Эффективное использование спортсменами многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности. В связи с проведением различного уровня соревнований по спортивному

туризму на «дистанциях», выросла и потребность в подготовке спортсменов данного вида.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» подразумевает спортивную подготовку в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» по дисциплине: дистанция.

В соответствии с ВРВС программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер – код дисциплины
Спортивный туризм	0840091811я	Дистанция - пешеходная	0840091811я
		Дистанция – пешеходная -связка	0840241811я
		Дистанция – пешеходная - группа	0840251811я
		Дистанция - лыжная	0840113811я
		Дистанция – лыжная - связка	0840223811я
		Дистанция – лыжная - группа	0840233811я

Актуальность

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение - это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Спортсмен в процессе занятий спортивным туризмом совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества. Соревнования по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в помещениях.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: дистанция - пешеходная, дистанция- пешеходная-связка, дистанция- пешеходная- группа, дистанция-лыжная, дистанция-лыжная- связка, дистанция- лыжная- группа) в муниципальном автономном учреждении города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022г. № 1038 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	6	15	4

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

¹(зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный №71716)

	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	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3;

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица №3

N 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 чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18

	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 представлены в Таблице №4.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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	
Контрольные	2	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	4	5	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивный туризм";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в Таблицах № 6-9, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица №5).

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

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 совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше	До трех	Свыше	

			года	лет	трех лет	
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 соревнованиях (%)	1 - 6	1 - 6	2 - 8	2 - 10	5 - 12
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

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Таблица №6

№ П/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	12	16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		12		187		4		
1.	Общая физическая подготовка	125	137	187	187	208		

2.	Специальная физическая подготовка	19	34	87	150	281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	10	25	50	60
4.	Инструкторская и судейская практика	5	9	25	37	60
5.	Техническая подготовка	67	106	107	133	133
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	16	28	49	55
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	9	18	35
Общее количество часов в год		234	312	468	624	832

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки
(в часах)**

Таблица №7

№ П/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	125	137
2	Специальная физическая подготовка	19	34
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	10
4	Инструкторская и судейская практика	5	9
5	Техническая подготовка	67	106
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3
Итого		234	312

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) (в часах)**

Таблица №8

№ П/п	Виды подготовки	До трёх лет	Свыше трёх лет
-------	-----------------	-------------	----------------

1	Общая физическая подготовка	187	187
2	Специальная физическая подготовка	87	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	50
4	Инструкторская и судейская практика	25	37
5	Техническая подготовка	107	133
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	49
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18
	Итого	416	624

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства (в часах)**

Таблица №9

№ П/п	Виды подготовки	Весь период
1	Общая физическая подготовка	208
2	Специальная физическая подготовка	281
3	Участие в спортивных соревнованиях	60
4	Инструкторская и судейская практика	60
5	Техническая подготовка	133
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	35
	Итого	832

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №10.

Таблица №10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Проориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года

2	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий. 	В течение года
3	Профориентационная работа	<ul style="list-style-type: none"> - посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; 	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> - прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа. 	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. 	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. 	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами рф, хмао-югры, г. Ханты- 	В течение года

		мансийска; - всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня России» и др.)	
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в вой», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д.	
		- участие в мероприятии «спортивная элита»	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, Направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №11.

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

Таблица №11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-курс, «ценности спорта». Антидопинговый диктант, "всероссийский антидопинговый диктант".	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-курс, "антидопинг".	В течение года	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	
Этапы	Онлайн-курс, "антидопинг".	Январь/февраль	

совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №12.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице №13.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №13

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;

		<ul style="list-style-type: none"> - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения рф
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства рф.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и

		обучающимися
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд российской федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция».

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах №13-15

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

Таблица №13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки	Мальчики /юноши	Девочки/девуш ки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут", "дистанция"						
1.1.	Бег на 30 м	С	Не более		Не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество о раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более		Не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество о раз	Не менее		Не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой	Количество о раз	Не менее		Не менее	
			-	3	-	6

	перекладине 90 см				
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		Не менее
			2	3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	См	Не менее		Не менее
			20	15	23
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	С	Не менее		Не менее
			30	25	35
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее		Не менее
			10	7	15

**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 №14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"				
2.1.	Бег на 60 м	С	Не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более	
			8.20	9.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее	

	на полу		15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			10,5	11,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	9
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины "дистанция"				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд".		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица №15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/женщ ины
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	
			11.10	11.30
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 3 x 10 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	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной 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 лазании по скалодрому. Техника лазания.

Лыжная подготовка.

Изучение лыжных ходов, техники спуска, подъёма и поворотов.

Спортивные игры. Подвижные игры, футбол, баскетбол и т.д.

Этап учебно-тренировочный 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 развития 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 учебно-тренировочный 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 применяется 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 доведения 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.

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице №16.

Учебно-тематический план

Таблица №16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	Всего на этапе начальной	≈ 120/180		

ПОДГОТОВКИ	подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной

личностных качеств			жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

				рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

	неотренированность			подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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 слова "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 учреждением, 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.

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

наличие оборудованных трасс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №17);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №18);

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**

Таблица №17

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "дистанция - пешеходная"			
1	Баул для транспортировки веревок	Штук	2
2	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	Штук	4
3	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	Штук	4
4	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	Штук	4
5	Зажим для подъема по веревке	Штук	12
6	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	Штук	12
7	Карабин альпинистский с муфтой	Штук	48
8	Карабин альпинистский	Штук	24
9	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	Штук	30
10	Компас жидкостный	Штук	12
11	Оттяжка с карабином альпинистским	Штук	2
12	Петли страховочные	Комплект	12

13	Страховочная система (ленточная)	Штук	12
14	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	Комплект	2
15	Трек для навесной переправы	Штук	2
16	Устройство для спуска по веревке	Штук	12
Для спортивной дисциплины "дистанция - лыжная"			
1	Ледоруб "айсбайль"	Штук	2
2	Баул для транспортировки веревок	Штук	2
3	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	Штук	4
4	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	Штук	4
5	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	Штук	4
6	Зажим для подъема по веревке	Штук	12
7	Закладка	Комплект	12
8	Карабин альпинистский	Штук	32
9	Компас жидкостный	Штук	12
10	Ледобур	Комплект	12
11	Крюк скальный	Комплект	8
12	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	Штук	12
13	Лавинный зонд складной альпинистский	Штук	6
14	Ледоруб	Штук	12
15	Лопата лавинная альпинистская	Штук	4
16	Лыжи туристские с палками и креплениями	Комплект	12
17	Молоток скальный	Штук	2
18	Оттяжка с карабином альпинистским	Штук	10
19	Петли страховочные	Комплект	42
20	Страховочная система (ленточная)	Штук	12
21	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	Комплект	2
22	Трек для навесной переправы	Штук	2

23	Устройство для спуска по веревке	Штук	12
24	Электронный датчик для поиска в лавине	Штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №18

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	
				Количес тво	Срок эксплуат ации	Количес тво	Срок эксплуат ации (лет)	Количес тво	Срок эксплуат ации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	Штук	На занимающегос я	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	Штук	На занимающегос я	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	Штук	На занимающегос я	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	На занимающегос я	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	Пар	На занимающегос я	-	-	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	Пар	На занимающегос я	-	-	1	1	1	1

7.	Средство индивидуальной защиты головы	Штук	На занимающегося	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	Комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Футболка	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины: маршрут - лыжный (1 - 6 категория)									
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	Штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Маска ветрозащитная	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

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.

1. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур, 1999.

2. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 5. Спортивный туризм: туристическое многоборье (Часть 1). – М.: «Советский спорт», 2003.

3. Теплоухов В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. – М.: ТССР, 2000.

4. Шапкин Г.В. Учреждение и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

6. Багин Н.А. Лыжный спорт. Учебн. Пособие для студ. заочного обучения. – Великие Луки, 1999 г.

7. Зациорский В.М. Физическая качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.

8. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.

9. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». – М., ТССР, 2014г.

10. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – лыжные». – М., ТССР, 2014г.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Список Интернет -ресурсов:

1. Туристско – спортивный союз России www.tmmoscow.ru.

2. Официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» - <https://rusada.ru/>

3. Официальный сайт учреждения <http://www.olimpia-nv.ru/>

Разработчики:

Инструктор-методист

Хорошилова Мария Анатольевна

Заведующий отделением спортивной
подготовки

Кандаурова Ирина Владимировна

Начальник отдела методического
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренер-преподаватель

Муслимов Ралиф Маснабиевич

Рецензент

Заместитель директора МАУДО
г.Нижневартовска «СШ»

Полятыкина Наталья Дмитриевна