



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
 по виду спорта « СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ »**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта спортивный туризм и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г. № 1038¹ (далее – ФССП).

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

**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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «маршрут»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1-2

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

	спортивной подготовки (лет)	лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	
<i>Для спортивной дисциплины «дистанция»</i>			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1-2

4. Объем Программы.

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

учебно-тренировочные мероприятия;

№ п/п	Виды учебно-тренировочных занятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

спортивные соревнования;

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психологических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-9	8-14	12-18	16-28	20-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
12		8		4	1		
1	Общая физическая подготовка	144	228	276	276	408	475,2
2	Специальная физическая подготовка	31,2	48	108	324	544	576
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	24	36	84	120
4	Техническая подготовка	84	132	132	168	180	204
5	Тактическая подготовка	8	8	16	24	40	36
6	Теоретическая подготовка	8	8	16	24	40	36
7	Психологическая подготовка	8	8	16	24	40	36
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,6	4	4	12	12	20
9	Инструкторская практика	6	6	12	12	42	60

10	Судейская практика	6	6	12	12	42	60
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,6	4	4	12	12	20
12	Восстановительные мероприятия	1,6	4	4	12	12	20
Общее количество часов в год		312	468	624	936	1456	1663,2

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах (астрономический час; 1 час равен 60 минут) и не должно превышать:
на этапе начальной подготовки - двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовом объеме учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологическое мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «маршрут»						
Общая физическая подготовка (%)	32-37	26-32	27-30	20-22	10-16	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	22-29	24-30	23-26	24-28	25-27	25-27
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
Техническая подготовка (%)	18-20	26-28	30-34	40-45	45-50	45-50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	6-8	2-4	3-5	2-3	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	3-5	3-5	4-6	4-6
Для спортивной дисциплины «дистанция»						
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
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12	7-18
Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10	7-10
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Тактическая, теоретическая, психологическая	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-8

подготовка (%)						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<i>Для спортивной дисциплины «маршрут»</i>			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1-5
<i>Для спортивной дисциплины «дистанция»</i>			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1-2

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Семинар: «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальный антидопинговой системой»	Полугодие	
	Вебинар: «Всероссийский антидопинговый	Ежегодно	

	диктант» Онлайн		
	Вебинар: «Роль тренера-преподавателя и родителей в формировании антидопинговой культуры» Онлайн	Ежегодно	С привлечением родителей спортсменов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар: «Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена и персонала».	Ежегодно	
	Вебинар: «Роль тренера-преподавателя и родителей в формировании антидопинговой культуры» Онлайн	Ежегодно	С привлечением родителей спортсменов
	Семинар: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств».	Ежегодно	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар: «Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена и персонала».	Ежегодно	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятий	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Инструкторская и судейская практика (час)	12	12	24	24	84	120

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся должны овладеть

принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность тренирующихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, на этапе совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Согласно плану инструкторской и судейской практики спортсмены должны сформировать следующие знания:

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы, дистанции, места проведения соревнований (в зависимости от избранной спортивной дисциплины).

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке и проведение тренировочных занятий для групп на тренировочном этапе подготовки 1-2-го года (для спортсменов на тренировочном этапе подготовки 4-5 года), для групп на тренировочном этапе

подготовки 3-5 годов (для спортсменов на этапе подготовки совершенствования спортивного мастерства 1-2 года).

- Проведение тренировок в группах на начальном этапе подготовки (для спортсменов на тренировочном этапе подготовки 1-2-го года).

- Участие в судействе соревнований по избранной спортивной дисциплине в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района и города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря и других (в зависимости от избранной спортивной дисциплины).

Судейская категория «Юный спортивный судья» присваивается лицам с 14 до 16 лет, судейская категория «Спортивный судья третьей категории» присваивается лицам старше 16 лет, выполнив условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм".

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (час)	4,8	12	12	36	36	60

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Врачебный контроль в спорте служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена. Контроль за состоянием здоровья осуществляется специалистами

врачебно- физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования, проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования, проводимые 3—4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования, проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Восстановительные средства.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: физиологические, медико-биологические и психологические.

Факторы физиологического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и

профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов

спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на

стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств

восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико- биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

В группах на этапе начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *физиологические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

С ростом тренировочных нагрузок в группах на тренировочном этапе в полном объеме следует применять физиологические средства восстановления, т.е. 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 годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико- биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

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.

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»;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»						
1.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2	Бег 1000 м.	мин. с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 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	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-

	перекладине					
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
2.1	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
2.2	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
3.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с. с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
3.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
3.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
3.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,8	11,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10

1.3	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			9,0	9,4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
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 на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5	Челночный бег 3x10 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 полу	количество раз	не менее	
			15	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			20.00	-
3.2	Кросс 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18.00
3.3	Подъем переворота из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.4	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
3.5	Плавание	м	не менее	
			50	
			22.00	25.00

4.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»		
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
5.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»		
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,8	16,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	20
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			7,6	8,2
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1	Бег на 60 м.	с	не более	

			10,8	11,2
2.2	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2.8	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			7,6	8,2
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
3.2	Подъем переворота из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3.3	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
3.4	Плавание	м	не менее	
			100	
3.5	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
4.1	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»			
1.1	Бег на 100 м.	с	не более
			13,5 16,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			40 25
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+10 +14
1.4	Челночный бег 3x10 м.	с	не более
			7,5 8,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240 195
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			14 10
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»			
2.1	Бег на 100 м.	с	не более
			13,5 16,0
2.2	Бег на 2000 м.	мин, с	не более
			11.10 11.30
2.3	Бег на 3000 м.	мин, с	не более
			11.30 14.30
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			22 16
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230 185
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			13 -
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 20
2.9	Челночный бег 3x10 м.	с	не более
			7,5 8,0
2.10	Поднимание туловища из положения лежа на полу	количество раз	не менее
			51 40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»			
3.1	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			10.50 13.15
3.2	Плавание 100 м	м	не более
			1.26 1.36

3.3	Подъем переворота из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
3.4	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
3.5	Жим штанги лежа на	кг	не менее	
			60	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
4.1	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, корректируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;

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

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на :

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	480/480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	53/53	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	53/53	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	54/54	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	54/54	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	53/54	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	53/53	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	53/53	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	53/53	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	54/53	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:	960/1440		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120/180	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	120/180	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный

				Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/180	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120/180	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	120/180	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120/180	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	960/1440	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/180	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	120/180	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	2400		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	480	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

мастерс тва	Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	480	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	480	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	2400	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	480	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	480	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	2160		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	432	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	432	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	432	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	432	декабрь	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	432	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» основаны на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

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

№ п /п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Для спортивной дисциплины «маршрут - пешеходный (1-6 категория)»</i>			
1	Веревка с флажками для разметки трасс (50м)	штук	4
2	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3	Коврик туристический (1800x600x12мм)	штук	12
4	Компас жидкостный	штук	12
5	Котел туристический с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
6	Курвиметр	штук	1
7	Мат гимнастический	штук	1
8	Мешок спальный	штук	12
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч волейбольный	штук	1
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
12	Мяч футбольный	штук	1
13	Палатка трехместная	штук	4
14	Палка гимнастическая	штук	12
15	Пила	штук	2
16	Приемник спутниковый системы навигации	штук	2
17	Мультитопливная горелка	штук	4
18	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19	Рулетка (10 м)	штук	1
20	Рулетка (50 м)	штук	1
21	Секундомер электронный	штук	2
22	Скамейка гимнастическая	штук	1

23	Стенка гимнастическая	штук	1
24	Тент (4x4м)	штук	2
25	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 градусов С)	штук	2
26	Топор	штук	4
27	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
28	Электромегафон	штук	1
29	Баул для транспортировки веревок	штук	2
30	Веревка вспомогательная - репшнур (50м)	штук	4
31	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
32	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
33	Зажим для подъема по веревке	штук	12
34	Закладка	комплект	2
35	Карабин альпинистский	штук	24
36	Крюк стальной	комплект	2
37	Молоток стальной	штук	2
38	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
39	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41	Трек для навесной переправы	штук	2
42	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная (1-6 категория)»			
43	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
44	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
45	Веревка с флажками для разметки трасс (50м)	штук	8
46	Зажим для подъема по веревке	штук	12
47	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
48	Лента оградительная	метр	200
49	Мат гимнастический	штук	1
50	Мяч баскетбольный	штук	1
51	Мяч волейбольный	штук	1
52	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
53	Мяч футбольный	штук	1
54	Палка гимнастическая	штук	12
55	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
56	Петли страховочные с карабином	комплект	10

	альпинистским		
57	Рулетка (10 м)	штук	1
58	Рулетка (50 м)	штук	1
59	Секундомер электронный	штук	2
60	Система страховочная альпинистская	штук	12
61	Скамейка гимнастическая	штук	2
62	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
63	Стенка гимнастическая	штук	2
64	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
65	Трек для переправы	штук	4
66	Устройство для спуска по веревке	штук	12
67	Электроромеофон	штук	1
68	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
69	Баул для транспортировки веревок	штук	2
70	Веревка вспомогательная - репшнур (50м)	штук	4
71	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
72	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
73	Зажим для подъема по веревке	штук	12
74	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
75	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
76	Карабин альпинистский	штук	24
77	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
78	Компас жидкостный	штук	12
79	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
80	Петли страховочные	комплект	12
81	Страховочная система (ленточная)	штук	12
82	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
83	Трек для навесной переправы	штук	2
84	Устройство для спуска по веревке	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «маршрут - пешеходный (1-6 категория)»			
1	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

17. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается

привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивный туризм», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

- 1.Официальный интернет-источник Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2.Официальный интернет-сайт «Федерация спортивного туризма России» (tssr.ru).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://rusada.ru/>)/
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://wada-ama.org/>)

