

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

Принята
на заседании педагогического совета
МАУДО «СШОР «Спутник»

Протокол от 01.06. 2023 г. № 1



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

Срок реализации программы:

по этапам спортивной подготовки:

Начальная подготовка – 2 года,

Учебно-тренировочный – 4 года,

Совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается,

Высшего спортивного мастерства –
не ограничивается

Разработчики программы:

Мухгалеев Ю.В. – тренер-
преподаватель

Ковалева Е.М. – старший инструктор-
методист

Янковская Т.А. – заместитель
директора по спортивной подготовке

г. Красноярск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (далее – Программа)	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем программы	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	21
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	39
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	43
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	50
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	50
3.2. Оценка результатов освоения Программы	52
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	54
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»	65
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	65
4.2. Учебно-тематический план	78
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»	95
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	98
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	98
6.2. Кадровые условия реализации Программы	105
6.3. Иные условия реализации Программы	106
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	106

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказом Мин просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»;

Приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1353 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»;

Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»).

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта спортивный туризм, включая спортивные дисциплины, указанные в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
маршрут - водный (1-6 категория)	084	002	1	8	1	1	Я
маршрут - комбинированный (1-6 категория)	084	008	1	8	1	1	Я
маршрут - лыжный (1-6 категория)	084	004	1	8	1	1	Я
маршрут - пешеходный (1-6 категория)	084	001	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - каяк	084	015	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - байдарка	084	017	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 2	084	018	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 4	084	019	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - командная гонка	084	020	1	8	1	1	Я
дистанция - комбинированная	084	016	1	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - группа	084	023	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - связка	084	022	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная	084	011	3	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - группа	084	025	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - связка	084	024	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная	084	009	1	8	1	1	Я

Спортивные дисциплины вида спорта «Спортивный туризм»

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки:

- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут», – группа спортивных дисциплин «маршрут»;
- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция», – группа спортивных дисциплин «дистанция»;

Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия

по спортивному туризму проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Согласно правилам вида спорта «спортивный туризм» данный вид спорта делится на 2 большие группы спортивных дисциплин, для которых характерны общие отличительные признаки.

Группа дисциплин «маршрут» – соревнования заключаются в преодолении туристской группой определенных спортивных туристских маршрутов с преодолением препятствий в природной среде в течении нескольких дней.

Группа дисциплин «дистанция» – спортсмены преодолевают препятствия на короткой дистанции, которые заранее проложены на искусственном или естественном рельефе.

Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по спортивному туризму проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Группа дисциплин «Маршрут» объединяет следующие виды туризма:

Водный. Средства сплава – катамараны, рафты, байдарки, каяки и прочее.

Лыжный. Для передвижения используются лыжи.

Пешеходный. Спортивный туризм, при котором спортсмены передвигаются по маршрутам пешком.

В зависимости от категории трудности включенных в маршрут препятствий, числовых значений параметров маршрута – протяженности и продолжительности активной части маршрута, а также факторов природной среды – географический район, суммарный перепад высот на маршруте, уровень воды в реке во время сплава, низкая отрицательная температура и неблагоприятные погодные условия;

автономности группы при прохождении маршрута и т.п., спортивные туристские маршруты разделяются по категориям сложности от 1 (простой), до 6 – (самой сложной) категории.

Маршруты, не содержащие категорированных препятствий, относятся к степенным маршрутам 1, 2 или 3 категориям сложности, в порядке возрастания сложности маршрута.

Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «группа», означает, что участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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. Всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей, обучающихся в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, спортивные.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Спортивный туризм» (далее - Программа)

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (приказ Минспорта России от 22.12.2022г. № 1353), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (приказ Минспорта России от 21.11.2022г. № 1038).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта «Спортивный туризм»;
- всероссийский реестр видов спорта;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;
- результаты мониторинга учебно-тренировочного процесса обучающихся в Учреждении по виду спорта «спортивный туризм»
- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования, физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей

конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий, учитывая особенности различия спортивных дисциплин вида спорта.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм и указаны в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
------------------------------------	---	---	--------------------------------

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

Для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная»			
Этап начальной подготовки	2	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1
Для спортивной дисциплины «дистанция»			
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1
Для спортивной дисциплины «маршрут»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям по спортивному туризму.

2) может учитываться возможность перевода из других организаций;

3) наполняемость групп на этапе НП и УТЭ (этапе спортивной специализации) не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта спортивный туризм. На этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенного в ФССП по виду спорта спортивный туризм.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки возраст поступающего или обучающего должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 10 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не младше 10 лет, желающие заниматься спортивным туризмом. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 12 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»:

на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – третий спортивный разряд;

на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»:

на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд;

на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет для спортивной дисциплины «дистанция» и не моложе 16 лет для спортивной дисциплины «маршрут». Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «маршрут» и «дистанция» – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по спортивному туризму.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не

моложе 17 лет для спортивной дисциплины «дистанция» и не моложе 20 лет для спортивной дисциплины «маршрут». Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «маршрут» и «дистанция» не ниже спортивного звания «Мастер спорта России» по спортивному туризму.

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 официальных всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Объем реализуемой Программы устанавливается в часах и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапы и годы спортивной подготовки						
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	312	312	520	728	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе теоретические и с использованием дистанционных технологий, проводимые в соответствии с утвержденным расписанием;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), представлены в Таблице 4;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, представлены в Таблице 5.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;
- 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В часовом объеме учебно-тренировочных занятий входят виды спортивной подготовки и иные мероприятия, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;

- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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 соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	чемпионатам, кубкам, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей 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 раза 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 дней		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование среди команд спортсменов по спортивным дисциплинам спортивного туризма в целях выявления лучшей команды, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм» указаны в Таблице 5.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

Этапы и годы спортивной подготовки						
Виды спортивных соревнований	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	2
Отборочные	1	1	1	1	1	1
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «дистанция», «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная»						
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности, выделяют: контрольные, отборочные и основные соревнования.

- *контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.
- *отборочные соревнования* проводятся для комплектования сборных команд и для определения участников личных и командных соревнований наиболее высокого ранга. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- *основные соревнования* - это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Планируемое участие в соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм» указаны в Таблице 6.

Таблица 6

Планируемое участие в соревнованиях по видам и этапам спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «маршрут»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, кол-во соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1 КС по ОФП КС по СФП	2 КС по ОФП ПФ в закрытых помещениях ПФ на открытом водоеме	2 ПФ в закрытых помещениях ПФ на открытом водоеме КГ	2 ПФ в закрытых помещениях ПФ на открытом водоеме ПСШОР	2 КС ЧГ	2 КС КГ
Отборочные	1 ПСШОР	1 ПГ до 14 лет	1 ПГ до 14 лет	1 ЧГ	1 ЧК	1 ЧСФО
Основные	1 ПГ до 14 лет	1 КГ	1 ПК16-21	2 ЧК КК	2 ЧСФО КР	2 ЧР ЧМ

КС – контрольные соревнования;
ПСШОР – первенство спортивной школы;
ПФ – первенство федерации;
КГ – кубок города;
ПГ – первенство города Красноярска;
ЧГ – чемпионат города Красноярска;
КК – кубок Красноярского края;
ПК – первенство Красноярского края;
ЧК – чемпионат Красноярского края;

ПСФО – первенство Сибирского федерального округа;
ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа;
ВС – всероссийские соревнования;
ПР – первенство России;
КР – кубок России;
ФКР – финал кубка России;
ЧР – чемпионат России;
КМ – кубок мира;
ЧМ – Чемпионат мира.

Для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция – пешеходная»,
«дистанция – лыжная»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, кол-во соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Контрольные	2 КС по ОФП КС по СФП	2 КС по ОФП ПФ в закрытых помещения ПФ на открытом водоеме	2 ПФ в закрытых помещения ПФ на открытом водоеме КГ	2 ПФ в закрытых помещения ПФ на открытом водоеме ПСШОР	2 ПФ ПГ 16-21 ЧГ	2 КС по СФП ПФ КГ
Отборочные	1 ПСШОР	1 ПГ до 14 лет	2 ПГ до 14лет ПК14-15лет	3 ЧГ КГ ПК14-15	4 ПК ЧК ПСФО ВС	6 ЧГ ЧК ЧСФО ВС-2 КР
Основные	1 ПГ до 14 лет	1 КГ	4 ЧГ ЧК ПК16-21 ПСФО	5 ПК16-21 ЧК КК ПСФО ЧСФО	6 ЧСФО ПР 16-21 КР ЧР КМ ЧМ	8 КР ЧР ФКР ВС-3 КМ ЧМ

КС – контрольные соревнования;
 ПСШОР – первенство спортивной школы;
 ПФ – первенство федерации;
 КГ – кубок города;
 ПГ – первенство города Красноярск;
 ЧГ – чемпионат города Красноярск;
 КК – кубок Красноярского края;
 ПК – первенство Красноярского края;
 ЧК – чемпионат Красноярского края;

ПСФО – первенство Сибирского федерального округа;
 ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа;
 ВС – всероссийские соревнования;
 ПР – первенство России;
 КР – кубок России;
 ФКР – финал кубка России;
 ЧР – чемпионат России;
 КМ – кубок мира;
 ЧМ – Чемпионат мира.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с годовым планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Тренеры-преподаватели знакомят обучающихся, участвующих в спортивных соревнованиях, с правилами по виду спорта спортивный туризм, положениями (регламентами) спортивных соревнований, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения:

- *инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающими знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой;
- *медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения,

медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- *тестирование и контроль* - результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Основные применяемые формы обучения в Учреждении

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические учебно-тренировочные занятия в спортивном учреждении, так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

Основные организационные формы учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся:

- групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки;
- спортивные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивный туризм» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные

мероприятия, тестирование и контроль, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные виды спортивной подготовки и иные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта спортивный туризм представлен в часах (Таблица 8) и составлен с учетом процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 7).

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, который является приложением к Программе и утверждается ежегодно приказом директора Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) учебный год в Учреждении начинается 1 января и оканчивается 31 декабря;

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря или обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах);

4) учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится на основании использования следующих видов планирования:

- перспективное, позволяющего определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
- индивидуальное планирование, составление учебно-тренировочных планов для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по спортивному туризму.

Таблица 7

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

Для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция – пешеходная»,
«дистанция – лыжная», «маршрут»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастерст- ва
		1	2	1	2	3	4		
1	Общая физическая подготовка %	47	43	42	41	40	28	25	24
2	Специальная физическая подготовка %	11	11	16	17	18	28	35	35
3	Участие в спортивных соревнованиях %	5	5	5	6	6	7	8	10
4	Техническая подготовка (%)	24	29	22	21	20	20	11	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	4	8	6	7	8	10	6
6	Инструкторская практика и судейская практика %	3	6	5	6	6	5	6	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	2	2	2	3	3	4	5	6

Таблица 8

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час),
для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная», «маршрут»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	без ограничений	без ограничений
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	10	10	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3				4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		12		8				4	1
1.	Общая физическая подготовка	147	134	218	213	208	204	234	299
2.	Специальная физическая подготовка	34	34	83	89	94	204	328	437
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16	16	26	31	31	51	75	125
4.	Техническая подготовка	75	91	114	109	104	146	103	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	12	42	31	36	58	93	75
6.	Инструкторская практика и судейская практика	9	19	26	31	31	36	56	87
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	11	16	16	29	47	75
Общее количество часов в год		312	312	520	520	520	728	936	1248

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора Учреждения

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств

и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и

выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 9.

Цели воспитательной работы:

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы; «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты

		соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках		
		Участие в региональных и городских мероприятиях патриотической направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседы, встречи, диспуты, с обучающимися спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Январь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему: -правила поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы;	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

		-тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов.		
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбере жение)	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры- преподаватели
		Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь- май	Инструкторы- методисты, тренеры- преподаватели
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры- преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы- методисты, тренеры- преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы- методисты, тренеры- преподаватели
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	май	Тренеры- преподаватели
5	Развитие профессиональ ных личностных качеств обучающихся (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	Инструкторы- методисты, тренеры- преподаватели
6	Взаимосвязь спортивной школы с	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-

	родителями			методисты, тренеры- преподаватели
		Проведение родительских собраний - общешкольных и по группам	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, тренеры-преподаватели
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивный туризм».

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и др. Для тренеров-преподавателей и обучающихся обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 10.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 10

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Входное и итоговое тестирование	сентябрь, май	На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии

		юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.
Теоретические занятия в форме лекций, бесед на темы: 1. Спорт и его значение в жизни человека (10 минут); 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (10 минут); 3. Антидопинговые правила (15 минут); 4. Запрещенный список (10 минут); 5. Допинг-контроль (15 минут).	январь февраль март апрель май	Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 10-15 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.
Рассказ о сайте РУСАДА	январь	Научить юных спортсменов пользоваться сайтом https://rusada.ru/ .
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	Научить проверять лекарственные препараты через сервис https://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс
Учебно-тренировочный этап		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут); 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут); 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут); 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут); 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут); 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь март апрель	Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть

ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс)		системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Побеждай честно»	1 раз в год	Проведение викторины после районных, городских соревнований.
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут); 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WORLD ANTI-DOPING AGENCY (60 минут); 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/

Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WORLD ANTI-DOPING AGENCY (60 минут); 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут); 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут).	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/

Этап начальной подготовки

Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?

- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;
- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для спортсменов-слаломистов, занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Учебно-тренировочный этап

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- история возникновения и развития спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизни людей;
- интерес к крупным спортивным событиям в современном мире;
- олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение;
- дух спорта;
- движение Fair Play;
- ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила;
- источники информации об антидопинговых правилах (сайты ФФР, РАА «РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.);
- субстанции и методы, запрещенные в спорте;
- к кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций);
- виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила;
- организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, Российское антидопинговое агентство и ФФР);
- всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- кого могут протестировать в рамках допинг-контроля;
- кто проводит тестирование;
- какие бывают виды анализов;
- описание процедуры отбора пробы мочи и крови;
- права и обязанности спортсмена;
- тестирование несовершеннолетних спортсменов;
- где анализируются пробы и как можно узнать результат теста;

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил;
- права и обязанности спортсмена;
- вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом;
- отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений;
- наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД);
- правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- к кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике;
- что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг».

Причины введения запрета на допинг»:

- история борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте;
- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений;
- биологический паспорт спортсмена.

План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- классы запрещенных в спорте субстанций и методов;
- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА;
- программа мониторинга ВАДА;
- статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов;
- процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- риск применения биологически-активных добавок;
- методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- что такое система ADAMS;
- пулы тестирования спортсменов;
- правила предоставления информации о местонахождении спортсменов;
- нарушения правил доступности;
- практическая помощь в предоставлении информации спортсменами;
- ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте;
- роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте;
- международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности;
- функции и полномочия WORLD ANTI-DOPING AGENCY;
- антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд;
- коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 6 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WORLD ANTI-DOPING AGENCY»:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон;
- международный стандарт по тестированию и расследованиям;
- международный стандарт по терапевтическому использованию;
- международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных;

- международный стандарт для лабораторий;
- международный стандарт по образованию;
- международный стандарт по обработке результатов;
- особенности Антидопинговых правил WORLD ANTI-DOPING AGENCY.

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил»:

- обработка результатов тестирования;
- международный стандарт по обработке результатов;
- алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил;
- последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с

Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WORLD ANTI-DOPING AGENCY;

- статус в период отстранения и дисквалификации;
- административная и уголовная ответственность за нарушения;
- положения Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта спортивный туризм, выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в отрасли физической культуры и спорта.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки, начиная с элементарных практических знаний и навыков, таких как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и другие. Затем обучающиеся должны овладеть принятой в спортивном туризме терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная части.

Формы проведения занятий – теоретические: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы и практические занятия.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе в городских и краевых соревнованиях – в роли судьи, старшего судьи, ассистента судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указываются в Таблице 11.

Таблица 11

Инструкторская и судейская практика

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
НП (свыше года)	Теоретические занятия	I полугодие	Научить обучающихся: -правилам поведения и соблюдения техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия на воде;

			-подготовке оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; -начальным знаниям спортивной терминологии.
	Практические занятия	II полугодие	Обучающиеся должны уметь: -выполнять организованный вход и выход в тренировочные залы спортсооружения, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера-преподавателя; -выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия; -использовать начальную спортивную терминологию.
УТ	Теоретические занятия	I полугодие	Научить обучающихся: -правилам поведения и соблюдения техники безопасности на тренировочном занятии в бассейне, тренировочных залах, открытых водоемах, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; -знаниям спортивной терминологии; -терминологии для построения группы, проведения строевых и общеразвивающих упражнений; -структуре учебно-тренировочного занятия; -подготовке мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия; -ознакомить с разделами спортивного дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях, анализ самочувствия.
	Практические занятия	II полугодие	Обучающиеся должны уметь: -элементарное планирование: составление плана учебно-тренировочного занятия; -наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов; -разрабатывать комплексы упражнений для развития основных физических качеств обучающихся, для

			подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; -показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки. -составлять конспект тренировочного занятия. -замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; -помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.
ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -проведению тренировочного занятия, исправлению ошибок у других обучающихся; -составлению плана (конспекта) тренировочного занятия; -составлению календаря соревнований; -составлению положения соревнований; -правилам соревнований по спортивному туризму; -судейству соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах; -самостоятельно обучать основным техническим элементам; -составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче; -грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок; -правильно демонстрировать технические элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений; -охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости.
Судейская практика			
НП (свыше года)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -ориентироваться в документации соревнований: стартовый протокол, регламент, итоговый протокол, заполнение протокола; -правилам соревнований по

			спортивному туризму; -обязанностям и правам участников соревнований; -основным правилам судейства соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -ориентироваться в документации соревнований; -соблюдать правила соревнований по спортивному туризму; -соблюдать обязанности участников соревнований; -выполнять обязанности помощника судьи.
УТ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -основным правилам судейства соревнований; -этике поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией; -правилам соревнований по спортивному туризму; -общим обязанностям судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей; -подготовке и оформлению мест проведения соревнований; -основам техники безопасности во время тренировочных занятий.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -выполнять обязанности спортивных судей различной квалификации; -оказывать помощь в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований; -составлять программы соревнований, положения о соревнованиях.
ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -правилам соревнований по спортивному туризму и следить за их изменениями; -проведению спортивно - массовых мероприятий и соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -проводить спортивно-массовые мероприятия и соревнования; -участвовать в судействе городских и краевых соревнований; -выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 12.

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Таблица 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Допуск обучающегося при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Справка по установленной форме (Приложение № 1)	сентябрь-ноябрь
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

УТ(СС)	1	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	4	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	5	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

ССМ	не ограни- чивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ВСМ	не ограни- чивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Систематически контроль за состоянием обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает: предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н и предусматривает:

Периодические медицинские осмотры проводятся 1 раз в 12 месяцев для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно);

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся 1 раз в 6 месяцев для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами в соответствии с договорами. Для обучающихся групп начальной подготовки и

учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно) медицинский контроль проводится на базе научно-практического центра спортивной медицины города Красноярск (далее – НПЦСМ). Для обучающихся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (включительно), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на базе Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД). Для обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации возможно проведение медицинского контроля на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России).

Возрастные медицинские требования указаны в таблице 13.

Таблица 13

Требования	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Возрастные требования	10 лет и старше НП-1	11 лет НП-2	12-13 лет УТГ-1,2	14-15 лет УТГ-3,4	с 15 лет (для дисциплины «дистанция»); с 16 лет (для дисциплины «маршрут»)	с 17 лет (для дисциплины «дистанция»); с 20 лет (для дисциплины «маршрут»)
Медицинские требования	Справка о состоянии здоровья от педиатра	Диспансеризация один раз в год	диспансеризация один раз в год.	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год
Место проведения	поликлиника по месту жительства	НПЦСМ г. Красноярск	НПЦСМ г. Красноярск	ККВФД	ККВФД	ККВФД

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических,

психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление после физических нагрузок означает – возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы *педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в круглогодичном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминка и заключительная части (заминка) учебно-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 учебно-тренировочных занятий.

2) *К медико-биологическим средствам восстановления относятся:*

- витаминоизация;

- физиотерапия;

- гидротерапия;

- все виды массажа;

- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) *К психологическим средствам восстановления относятся:*

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;

- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

На этапе НП и этапе Т(СС) (до 2-х лет) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

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

Этап спортивного совершенствования (свыше 3-х лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма, обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных

гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение и принятие участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;
- укрепление здоровья;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладение основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция».

На учебно-тренировочном этапе:

- 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 и принятия участия в официальных спортивных соревнованиях, формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году, не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- укрепление здоровья.

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не нарушать их;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение и принятие участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не нарушать их;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрацию высоких спортивных результатов 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»;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание и соблюдение антидопинговых правил, не нарушать их;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды Красноярского края или спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрирование высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Основными видами контроля в Учреждении являются:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период – в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы спортсменов. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы обучающимися, проводится с использованием контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с ФССП по виду спорта «спортивный туризм». Оценка технической подготовленности обучающихся проводится в соответствии с программой по техническому мастерству (обязательной технической программой), выполняемой обучающимися по специализациям. Оценка теоретической подготовки обучающихся проводится в форме устного или письменного опроса обучающихся и оценивается по системе оценки «зачет-не зачет».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с сентября по ноябрь во всех учебно-тренировочных группах на всех этапах спортивной подготовки.

Текущий контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей учебно-тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель текущего контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у обучающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). С его помощью определяют время восстановления работоспособности обучающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- во время участия в спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля успеваемости является индивидуальный контроль, применяемый при:

- приеме контрольных нормативов по видам спортивной подготовки проводится тренерами-преподавателями в начале специально-

подготовительного периода годичного цикла и в конце специально-подготовительного периода годичного цикла;

- в контрольных учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится во время учебно-тренировочных занятий и мероприятий (сборах) с целью текущего контроля за ходом подготовки к спортивным соревнованиям;

- в соревнованиях (спортивные результаты выступления) анализ результатов выступления в запланированных спортивных соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающегося на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта спортивный туризм приведены в Таблицах 14-17 и включают:

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

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и/юнош и	девочки / девушк и	мальчики / юноши	девочки/ девушки
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	количес т во 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 х 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	количес т во раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количес т во 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», «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная»						
3.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количес т во 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	с	не менее		не менее	

	руках		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»

Таблица 15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки /женщины ы
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 3 x 10 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
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция» «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная»				
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 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. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			20.00	-
3.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.3	Подъем переворотом 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	
4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной	Спортивные разряды – «второй		

	подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
4.2.	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 этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спортивный туризм»

Таблица 16

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	
			4 - 8	+10
1.4.	Челночный бег 3 x 10 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» «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная»				
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 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,2
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
3.2.	Подъем переворотом 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», «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная»				
4.1.	Подъем ног из виса на перекладине до	количество раз	не менее	

	уровня хвата руками	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 этапе высшего спортивного мастерства по
виду спорта «спортивный туризм»**

Таблица 17

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
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 3 x 10 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», "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
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 3 x 10 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
3.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
3.3.	Подъем переворотом 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	
3.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция», «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная»				
4.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20

5. Уровень спортивной квалификации	
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

Методические указания по организации тестирования

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в конце учебно-тренировочного года (октябрь-ноябрь) в форме промежуточной аттестации, которая проводится в соответствии с графиком, ежегодно утверждаемым приказом директора по Учреждению.

Для организации промежуточного контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии комиссия оценивает по 4-х бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП, СФП и ТТП. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

а) гибкость;

б) оценка скоростно-силовых качеств;

в) координация;

г) сила.

5. Если обучающихся много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы и самостоятельной подготовки обучающегося.

Методические рекомендации по проведению тестирования

Вид испытания	Требования к технике выполнения	Возможные ошибки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 30 м, 60м, 100м (сек)	Выполняется в спортивной обуви с высокого старта, на ровной поверхности. По команде «Марш!» обучающийся бежит до финишной линии. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем.
Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м	Выполняется в спортивной обуви с высокого старта, на ровной поверхности. По команде «Марш!» обучающийся бежит до финишной линии. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	И.П. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Обучающийся, сгибая руки, «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в И.П. и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в И.П.	Нарушение требований к исходному положению; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду И.П.; превышение допустимого угла разведения локтей; одновременное разгибание рук.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Выполняется из И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи.	Сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Норматив проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.	Заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером или тренером-преподавателем, руки за головой локти в сторону. Обучающийся - поднимает туловище до положения сидя. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке.	Поднимание туловища не до положения сидя, касание локтями коленей, медленное исполнение
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Выполняется максимальное количество раз хватом сверху, И.П.: вис на перекладине, руки прямые.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания

(кол-во раз)	Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из И.П. Измеряется количество раз.	подбородком перекладины Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из И.П. обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины.
Челночный бег 3х10м (сек)	Выполняется в спортивной обуви на 7 или 10 метровом отрезке, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.	Нет касания линии любой частью тела; участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
Нормативы специальной физической подготовки		
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	Испытание проводится на ровной площадке. На полу обозначена зона вращения. Исходное положение узкая стойка, руки прижаты к груди. По команде «марш» выполняется вращение вокруг своей оси 3 оборота в одну сторону, затем 3 оборота в другую. Во время выполнения вращения положение тела сохранять вертикально. После оборотов, по заранее намеченной прямой пройти по ней. Считается количество шагов, до схождения с курса.	Выход за зону вращения Вращение не в вертикальном положении тела. Вращение меньшее количество кругов.
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Перед тестом учащемуся мелом красят пальцы. Испытуемый стоя около стены, вытянув руку вверх делает первую отметку на стене. Затем выполняет прыжок вверх со взмахом 2 руками и делает 2 отметку. Расстояние между отметками будет являться результатом. Прыжок выполняется без продвижения, вертикально вверх (в квадрате 50х50 см)	Прыжок выполнен не в радиусе квадрата, выполнен без взмаха рук.
Вис на перекладине на двух руках	Перекладина позволяющая всем учащимся выполнять вис, не касаясь ногами пола. Исходное Положение вис на перекладине. Хват прямой. При занятии исходного положения правильного, начинается отсчет времени.	Неправильный хват. Перемещение рук на перекладине
Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	Из положения виса на высокой перекладине, ноги не касаются пола, выполняется поднимание прямых ног до касания перекладины.	Выполнение упражнения «рывком»

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

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

Основными средствами ОФП являются:

На этапе начальной подготовки (1, 2 годов обучения)

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, повороты.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, в стороны. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Основные стойки ногами: основная, врозь, на носках, на одной ноге, скрестная, сомкнутая, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы.

Выпады: вперёд, назад, вправо, влево. Седы: обычный, ноги врозь, на пятках, полушпагат, шпагат.

Упоры: присев, лёжа.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину с места, на одной и двух ногах. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие 20,30,60 метров, прыжки в длину с места.

Игры на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках,

без помощи ног. Пересечение вплавь водной струи.

Бег на лыжах от 5 до 10 км.

Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры: салки с мячом; чехарда; захват знамени; пионербол; вышибала; два мяча, через сетку; борьба за мяч; 25 передач. Спортивные игры: футбол; волейбол; бадминтон; баскетбол; футбол теннисным мячом; ручной мяч. Эстафеты: беговые; с полосой препятствий; со спортивными снарядами; на внимание.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка на катамаране, каяке, байдарке (- далее судно). Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, причаливание судна.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 годов обучения)

Строевые упражнения. Повторение и совершенствование изученного материала на этапе начальной подготовки (строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.). Действия в строю (на месте и в движении): построение, перестроения, размыкания и смыкания. Ходьба, бег: «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Различные сочетания.

Общеразвивающие упражнения. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. Выпады скрестный и разноименный. Полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Упражнения с теннисными мячами: броски из различных положений; ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами; жонглирование мячами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях, вышибала, третий лишний.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м) и длинные дистанции (1000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту, длину.

На каждом занятии в разминочной или заминочной части по усмотрению тренера-преподавателя должны быть включены упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата и обязательны упражнения на растяжку мышц.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнения избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной виде спорта «спортивный туризм», и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапах ССМ и ВСМ основными средствами развития общей и специальной выносливости у спортсменов является гребля, кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах, плавание.

Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученного материала на учебно-тренировочном этапе. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Выпады скрестный и разноименный. Полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, прыжками. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м) и длинные дистанции (1000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту, длину.

На этапе высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 метров), прыжки в длину, в высоту, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры с преодолением препятствий, прыжками.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретных спортивных дисциплин по виду спорта «спортивный туризм». В избранном виде спорта для воспитания скоростных, скоростно-силовых качеств и

гибкости спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в гребле на судне на гладкой и на бурной воде, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, в процессе повышения гибкости – плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными средствами СФП являются: соревновательные и различные специальные, специально-подготовительные упражнения.

На этапе начальной подготовки (1, 2 годов обучения)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов водных видов спорта. На этапе НП это будет: быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего обучающегося.

Упражнение на развитие быстроты реакции. Физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнение на развитие силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Отжимание туловища из положения лежа. Приседания на двух, одной ноге. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Бег на руках. Подтягивание на турнике.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-4 годов обучения)

На этапе углубленной тренировки в виде спорта спортивный туризм для воспитания скоростных, скоростно-силовых качеств и гибкости спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в гребле на спортивной лодке (катамаран) на гладкой и на бурной воде, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений, в процессе повышения гибкости – плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у обучающихся является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около среднего веса.

Примерный перечень упражнений:

-медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами.

-прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90–180–360 градусов с закрытыми глазами.

-прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и

кувырков.

- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды.

- выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами.

- стойки на голове, руках. Ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» ... и т.д.

- упражнения на перекладине: подъём переворотом, Выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Основа подготовки обучающихся на этапе спортивного совершенствования состоит из учебно-тренировочных занятий в соревновательных режимах, моделей соревновательной деятельности и соревнований по спортивным дисциплинам «маршрут», «дистанция».

Максимальное повышение спортивных результатов в спортивном туризме решается посредством повышения уровня спортивного мастерства; достижения максимально возможных спортивных результатов, совершенствования уровня физической подготовки, совершенствование индивидуальной техники и тактики, адаптация к повышенным нагрузкам, повышение психической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

На этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения на развитие специальной и скоростной выносливости:

- интервальный бег на отрезках, плавание, лыжи в третьей зоне интенсивности;

- круговая тренировка в тренажерном зале до 1 мин. в 3-4 зоне интенсивности.

- бег на отрезках 60 м и 100 м;

- прыжки с места в длину;

- переменная гребля с контролем техники до 40 с;

- круговая тренировка с легкими весами длительностью 20-30 с.

- подъем переворотом;

- подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям);

- подтягивание широким хватом (голова за перекладиной).

Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, вестибулярного аппарата, упражнения на растяжку мышц, упражнения на развитие реакции.

Техническая подготовка

Техническая подготовка обучающегося в виде спорта спортивный туризм направлена на формирование соответствующих двигательных навыков и предполагает использование смежных видов спорта для

расширения навыков. Специальная техническая подготовка направлена на отработку индивидуальных особенностей техники обучающегося. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации обучающегося.

Основными средствами технической подготовки являются:

Этап начальной подготовки

Технико-тактическая подготовка обучающегося на этапе НП направлена на обучение правильному положению туловища, рук и ног во время гребли, различным видам гребков, работы веслом, работы корпусом с учетом движения судна по запланированной линии движения.

Правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение фазам видам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле (слаломную лодку). Упражнения по обучению положения корпуса обучающегося при различных видах гребков.

Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении.

Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Техническая подготовка обучающегося на УТЭ направлена на формирование двигательных навыков в избранном виде спорта. Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В спортивном туризме это могут быть гребной слалом, рафтинг (многоборье), кануполо, сапбординг, каякинг, сёрфинг, сноубординг и др.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники обучающегося. Этот вид подготовки проводится на гладкой и бурной воде, сложность которой зависит от квалификации обучающегося.

Основные учебно-тренировочные занятия по усвоению техники должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность учебно-тренировочных занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в Учреждении на территории России в настоящее время. Учебно-тренировочные занятия по развитию общей технической подготовки должны проводиться в соответствии с нормами соответствующего смежного вида спорта.

Наиболее близки к водному туризму - рафтинг, гребной слалом и гребля на каноэ. Поскольку большая часть соревнований по спортивному

туризму проходит на реках, спортсмены сталкиваются с необходимостью проживать в полевых условиях (или условиях, близким к полевым). Поэтому в подготовку обучающихся следует включать разделы, посвященные спортивным водным походам и соревнованиям по спортивному туризму на различных судах в дисциплинах «дистанция водная каяк», «дистанция водная байдарка», «дистанция водная катамаран», в том числе изучать необходимое личное и групповое снаряжение, аспекты организации туристского быта, безопасность в туризме.

К общей технической подготовке относятся и вопросы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения. Основная цель специальной технической подготовки на учебно-тренировочном этапе - закрепить взаимодействие обучающихся с веслом, лодкой и водой, достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка. Основные задачи этого этапа:

- закрепить в целом двигательную структуру гребка;
- закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой экипажем на струе;
- обучить сохранению темпа гребли;
- сформировать «чувство воды» на бурной воде.

На учебно-тренировочном этапе спортсмен должен разобраться в фазово-ритмической структуре гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка), которая определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла с водой. Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и катамараном.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов в спортивном туризме, совершенствование координационной и ритмической структуры гребли.

На этапе спортивной специализации следует уделить внимание развитию у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления водного потока, ощущения положения катамарана (байдарки, каяка) относительно потока. Необходимы практические занятия по детальному изучению водного потока на отрезке дистанции с берега и с воды, развитию навыков использования технических приемов при моделировании участков дистанции. При этом сложность водного потока должна соответствовать уровню подготовки обучающегося и должна возрастать по мере обучения.

Этап начальной спортивной специализации (1-3 год обучения) можно считать законченным, если обучающийся на воде средней сложности сохраняет устойчивую структуру движений, понимает в целом движение судна. Это будет свидетельствовать о том, что можно перейти к отработке

взаимодействия спортсменов внутри экипажа, совершенствованию командной техники.

Этап углубленной спортивной специализации (4 год обучения) можно считать законченным, если экипаж судна показывает слаженность действий, гребли. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие экипажа с веслами, судна и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники спортивного туризма. Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Перечень рекомендуемых упражнений специальной технической подготовки:

- посадка и высадка из судна;
- причаливание судна;
- отработка управляющих гребков в паре (на катамаране, байдарке);
- отработка старта;
- отработка ускорений;
- отработка финишного рывка;
- выход на струю;
- заход в суводь и выход из нее;
- движение против струи;
- удержание судна на одном месте при движении против струи;
- пересечение струи;
- преодоление вала;
- пересечение обратного вала;
- преодоление бочки;
- взятие прямых ворот (с ходу, обратным ходом, лагом, с разворотом);
- взятие обратных ворот (с выходом из суводи, при движении против струи);
- взятие связки ворот;
- выбор точки начала атаки ворот;
- разбивка дистанции на участки с привязкой к ориентирам (на берегу) и учет ориентиров (на воде);
- элементы контактной борьбы;
- переворот судна и постановка его на ровный киль;
- элементы спасательных работ.

Перечень рекомендуемых упражнений, связанных с подготовкой и ремонтом снаряжения:

- этапы подготовки судна к старту;
- методика ремонтных работ при возникновении порезов, потертостей, дыр и т.п.;
- подготовка и ремонт вспомогательного снаряжения;
- подготовка и ремонт личного снаряжения.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является отработка технических приемов спортивного туризма на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Совершенствование всех средств и изученных упражнений на этапе УТЭ.

Техника движений обучающихся в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных фильмов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

На данных этапах подготовки совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для учебно-тренировочных занятий необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации (не читается с воды дистанция), на фоне утомления, с утяжелением, против ветра.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки обучающихся, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапах ССМ и ВСМ обучающиеся, овладевшие высоким уровнем технико-тактического мастерства, способны строить вероятностный прогноз и использовать его при прохождении дистанции, маршрута. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированного восприятия – чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Тактическая подготовка

Для участия в соревнованиях необходимо знать правила вида спорта «спортивный туризм», разбираться в нюансах отдельных дистанций, маршрута, знать права и обязанности участников процесса. Перечень вопросов, рекомендуемых для ознакомления:

- общая организация соревнований;
- подача заявки на участие в соревнованиях;

- допуск к соревнованиям;
- представитель команды;
- подача заявления и протеста во время соревнований;
- общие обязанности судей;
- оборудование дистанции;
- подсчет результатов;
- подведение итогов.

Соревнования по спортивному туризму проводятся на участке реки, содержащем водные препятствия. Поэтому на учебно-тренировочном этапе следует познакомить обучающихся с типами рек, видами водных препятствий, способами их преодоления. От конкретного водного препятствия зависит тактика преодоления дистанции с использованием его. В обучении тактике прохождения дистанции включаются следующие аспекты:

- развитие у спортсменов навыков просмотра препятствия и просмотра дистанции;
- виртуальное прохождение дистанции, маршрута (до и после соревнований);
- определение ключевых мест дистанции;
- определение вариантов и выбор технических способов прохождения различных дистанций;
- выбор линии движения судна на дистанции;
- анализ вариантов линии движения;
- анализ различных вариантов взятия ворот.

Решение двигательных задач в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы слаломист мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

Для контроля развития тактических навыков можно использовать упражнения на логику мышления с ситуационной привязкой на разных дистанциях, а также технико-тактические игровые тесты с различными вариантами выполнения заданий, тренировочные спуски по короткой дистанции.

Специфика тактики спортивного туризма тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развития пространственного воображения обучающегося (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения дистанции, трассы, произвести расчёт гребков на дистанции). Поэтому обучение тактике требует проведения ряда практических занятий в различной обстановке (учебном классе, просмотр видео материалов, в природных условиях и т.д.). Отработка тактических умений и навыков должна производиться во время учебно-тренировочных мероприятий на открытой воде, а также во время соревнований. После соревнований должен проводиться разбор выступления команды и основных соперников, следует разобрать ошибки в выборе траектории движения, в способах взятия ворот, в неверном расчете индивидуальных особенностей спортсменов.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное

кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Работа с компасом.

Типы компасов. Устройство компаса Адрианова, спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута 13 на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

Измерение расстояний: способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия: упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по

практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия: упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на

поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Теоретическая, психологическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями для дальнейшего использования их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки обучающихся. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в Таблице 18.

Таблица 18

4.2. 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:	720/480		
	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма	60/30	сентябрь	Порядок и краткое содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма, как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Особенности спортивного туризма, как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в

				местах проведения тренировок и соревнований.
	Физическая культура и спорт –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Место и роль ФК и спорта в современном обществе	60/30	октябрь	Понятие «физическая культура», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Социальные функции спорта.
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.	60/40	октябрь	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Одежда и снаряжение спортсмена. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Снаряжение обучающегося в виде спорта - спортивный туризм. Каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ним.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	60/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся.

	физической культурой и спортом			Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	50/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	60/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Виды спортивных судов водных видов спорта и других водных видов, их оборудование, весла.	60/30	май	Классификация спортивных судов водных видов спорта, их оборудование. Весла. катамаран, байдарка, каяк, каноэ, каноэ-двойка. Кануполо. Отличия управления судами. Характерные конструкции. Дополнительное оборудование.
	Краткая характеристика техники гребли на судне лодия реки	60/30	июнь	Техника спуска и посадки лодки на воду. Центр тяжести лодки и гребца. Причаливание, выход спортсменов из лодки. Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна. Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки. Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.
	Режим дня и питание обучающихся	50/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму	50/40	ноябрь-май	Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш участников соревнований. Спортивная этика участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
	Требования техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	60/60	в течение года	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, основная часть, заключительная часть занятия, продолжительность и содержание. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры.
	Основы антидопингового обеспечения спорта	90/90	по плану	Понятие допинга в спорте
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения):	1440/ 1800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	50/60	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	60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет

				России (ОКР), международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание, здоровый образ жизни обучающихся	60/90	ноябрь	Суточная динамика физической работоспособности. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы спортивного питания	60/100	февраль	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические основы физической культуры	90/100	декабрь	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической

				подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
	Основы спортивной подготовки	120/150	в течение года	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/160	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Основы техники и тактики спортивного туризма	120/180	май	Фазово-ритмовая структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкивание, извлечение, выход из гребка). Ритмовая структура гребка. (соотношение между отдельными фазами) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла и лодки с водой. Динамическая структура

				гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и лодкой. Основные звенья процесса обучения гребле. Создание двигательной программы. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на судах (врождённые способности к восприятию специфических для спортивного туризма элементов, антропометрические данные, двигательный опыт, установка, система подачи учебного материала). Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции. Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанции. Тактическое построение прохождения всей дистанции
	Психологическая подготовка	120/180	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Правила соревнований по спортивному туризму	100/120	декабрь-май	Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях (регламент). Судейство дисциплин: спринт, параллельный спринт, слалом, длинная гонка, многоборье. Таблица начисления очков.
	Основы законодательства в сфере ФК и	540/600	в течение года	Основные правила по виду спорта спортивный туризм. Наказание за нарушение

	спорта			правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	2520		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	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 спортивный туризм.
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	480	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности TM .
	Психологическая	420	декабрь	Характеристика

	подготовка			психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному туризму. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств обучающихся. После соревновательные психические состояния спортсмена.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	360	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. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте.

				Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по фехтованию и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение
--	--	--	--	--

				процесса восстановления
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	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.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	720	в течение года	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за

				противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1920		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	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	180	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	300	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	300	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	300	май	Основные функции и

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			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
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	720	в течение года	Основные правила по виду спорта спортивный туризм. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	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.
--	--	--	--

Инструкторская и судейская практика

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Спортивный туризм как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «спортивный туризм», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «спортивный туризм» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по спортивному туризму. В процессе учебно-тренировочных занятий

обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 11.

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

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэризация.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочного занятия применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства применяются с учебно-тренировочного этапа начиная с 3 года обучения. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки указаны в Таблице 12.

Восстановительные мероприятия

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального

состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на спортивных соревнованиях в соответствии с единым календарным планом проведения спортивных соревнований различного уровня.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером-преподавателем спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Педагогические средства восстановления

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочного занятия.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, а особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

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».

Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивный туризм» необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач. Для этого необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на:

- ✓ вводный;
- ✓ первичный;
- ✓ повторный;

- ✓ внеплановый;
- ✓ целевой.

Таблица 19

Виды инструктажа по технике безопасности
(в соответствии с ГОСТом 12.0.004-215 «Организация обучения безопасности труда»)

№ п/п	Вид инструктажа	Время или причины проведения	Ответственный за проведение	Документ для регистрации
1	Вводный	На первом занятии и с каждым вновь прибывшим обучающимся	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
2	Первичный	Перед практической работой - правила техники безопасности при занятии спортом, и с каждым вновь прибывшим обучающимся	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
3	Повторный	На первом занятии в каждом полугодии	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
4	Внеплановый	В случаях: а) грубого нарушения техники безопасности; б) получения травмы; в) отсутствия на занятиях более 60 дней	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
5	Целевой	В случаях: а) участия в соревнованиях; б) участия в соревнованиях на выезде	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

ПЕРЕЧЕНЬ действующих инструкций по охране труда:

ИОТ № 001-2018 «Инструкция по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшему при несчастном случае»

ИОТ № 002-2018 «Инструкция по проведению первичного инструктажа на рабочем месте»

ИОТ № 024-2018 «Инструкция по безопасности при посещении спортивного (тренажерного) зала»

ИОТ № 027-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 032-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 035-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров), выезжающих с воспитанниками в летний оздоровительный лагерь»

ИОТ №039-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивному туризму и рафтингу»

ИОТ № 042-2018 «Инструкция по безопасности при посещении открытой спортивной площадки»

ИОТ № 043-2018 «Инструкция по охране труда при проведении

спортивных соревнований».

ИОТ № 051-2018 «Инструкция по безопасности при перевозке организованных групп детей автомобильным транспортом».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. 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 эллинга для хранения судов и другого спортивного инвентаря;
- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));
- 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.

Учебно-тренировочные занятия и спортивные мероприятия по виду спорта «спортивный туризм» проводятся в соответствии с заключенными договорами на базе следующих спортивных объектов:

- Многофункциональный спортивный комплекс «Радуга» по адресу г. Красноярск, ул. Елены Стасовой, 69Л.
- Спортивный зал МАУДО «СШОР «Спутник» по адресу г. Красноярск, ул. Малаховская, 5А.
- Элитовская СОШ, ул. Микрорайон, стр.7, прилегающая территория. Лыжный стадион СКМЖ «Элита».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, указаны в Таблице 20;
- обеспечение спортивной экипировкой указаны в Таблице 21 и 22.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут»			
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический (1800 x 600 x 12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Котел туристский 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 спутниковой 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	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	1
24.	Тент (4 х 4 м)	штук	2
25.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	штук	2
26.	Топор	штук	4
27.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
28.	Электротрек	штук	1
Для спортивной дисциплины «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)»			
29.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
30.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	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 скальный	комплект	2
37.	Молоток скальный	штук	2
38.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
39.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штук	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»			
43.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	1
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2

47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
49.	Закладка	комплект	2
50.	Карабин альпинистский	штук	24
51.	Кошки альпинистские	пар	12
52.	Крюк скальный	комплект	2
53.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
54.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
55.	Ледовый инструмент ("айс фи-фи")	комплект	1
56.	Ледоруб	штук	6
57.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
58.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
59.	Лыжные палки	пар	12
60.	Молоток скальный	штук	2
61.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
62.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
63.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
64.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
65.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
66.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
67.	Эспандер лыжника	штук	2
Для спортивной дисциплины «маршрут - водный (1 - 6 категория)»			
68.	Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
69.	Гермомешок (объем от 100 до 120 л)	штук	6
70.	Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	2
71.	Средство сплава: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком,	штук	6

	каяк с юбкой)		
Для спортивных дисциплин «дистанция»			
72.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
73.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
74.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
75.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
76.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
77.	Лента оградительная	метр	200
78.	Мат гимнастический	штук	1
79.	Мяч баскетбольный	штук	1
80.	Мяч волейбольный	штук	1
81.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
82.	Мяч футбольный	штук	1
83.	Палка гимнастическая	штук	12
84.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
85.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
86.	Рулетка (10 м)	штук	1
87.	Рулетка (50 м)	штук	1
88.	Секундомер электронный	штук	2
89.	Система страховочная альпинистская	штук	12
90.	Скамейка гимнастическая	штук	2
91.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
92.	Стенка гимнастическая	штук	2
93.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
94.	Трек для переправы	штук	4
95.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
96.	Электромегафон	штук	1

97.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная»			
98.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
99.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
100.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
101.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
102.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
103.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
104.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
105.	Карабин альпинистский	штук	24
106.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
107.	Компас жидкостный	штук	12
108.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
109.	Петли страховочные	комплект	12
110.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
111.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
112.	Трек для навесной переправы	штук	2
113.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «дистанция – лыжная»			
114.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	2
115.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
116.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
117.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
118.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
119.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
120.	Закладка	комплект	12

121.	Карабин альпинистский	штук	32
122.	Компас жидкостный	штук	12
123.	Ледобур	комплект	12
124.	Крюк скальный	комплект	8
125.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
126.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
127.	Ледоруб	штук	12
128.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
129.	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
130.	Молоток скальный	штук	2
131.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
132.	Петли страховочные	комплект	42
133.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
134.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
135.	Трек для навесной переправы	штук	2
136.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
137.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивных дисциплин «станция - водная – каяк», «дистанция - водная – байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка»			
138.	Весло для средства сплава (например, для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
139.	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	4
140.	Средство сплава (например, катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
141.	Якорь на буй	штук	5

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут»			
1.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»											
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Маска ветрозащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: «маршрут - водный (1 - 6 категория)»											
11	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная – каяк», «дистанция - водная – байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка»											
13	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников
Учреждения**

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).

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.

С целью обеспечения непрерывности профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список информационных образовательных ресурсов, в том числе

цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения рекомендуемых для использования при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Список библиографических источников

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
2. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.
3. Григорьев В.Н. Водный туризм – М: Профиздат, 1990г
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979
5. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993
6. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.
7. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»–Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов
9. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004
12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005
14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт, 2010.
15. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография – Красноярск: СФУ, 2014
16. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М.: издательский центр «Академия», 2006 – 400с.
17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
18. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989
19. Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт,

20. Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986
21. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003
22. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009
23. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006
24. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015
25. Левашников А.А. Сам себе спасатель. // Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49.

Интернет-ресурсы:

1. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – <https://rusada.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации – www.bmsi.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство – www.wada-ama.org
4. Всероссийский реестр видов спорта <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
5. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярск – www.krasssport.ru
6. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025гг – <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
7. МАУДО «СШОР «Спутник» г. Красноярск www.krassputnik.ru
8. Международный олимпийский комитет – www.olympic.org
9. Министерство спорта Красноярского края – www.kraysport.ru
10. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
12. Одаренные дети Красноярья – www.krastalant.ru
13. Олимпийский комитет России – www.roc.ru
14. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>
16. Сайт федерации гребного слалома и рафтинга Красноярского края - <http://www.rafting24.ru/>
17. Сайт федерации спортивного туризма Красноярского края - www.kfst24.ru/
18. Сайт федерации спортивного туризма России - [https:// www.tssr.ru/](https://www.tssr.ru/)
19. Сайт международной федерации спортивного туризма - \http://

www.mfst.ru/

20. Сайт Спортивный туризм в Москве и Московской области - [https://
www.tmmoscow.ru/](https://www.tmmoscow.ru/)

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

(врачебное профессионально-консультативное заключение)

для поступающих в школу олимпийского резерва

от «__» _____ 20__ г.

Выдана _____

Наименование и адрес учреждения, выдавшего справку

Наименование учебного заведения, работы, куда предоставляется справка **МАУДО «СШОР «Спутник»**

Фамилия, имя,

отчество _____

Пол М / Ж Дата рождения _____

Адрес места жительства _____

Перенесенные заболевания

Данные рентгеновского (флюорографического) обследования; (проба Манту: дата, результаты)

Данные лабораторных исследований

Данные ЭКГ с нагрузкой 20 приседаний

Данные УЗИ сердца за текущий год

Подпись лица, заполнившего справку

Место печати врача

Место печати ЛПУ

Годовой календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения
1	УТМ «Лесной»	в течении года
2	Чемпионат города Красноярска по спортивному туризму	в течении года
3	Чемпионат и первенство России по спортивному туризму	в течении года
4	УТМ организация сплавами	в течении года
5	ЧСФО по спортивному туризму	в течении года
6	Чемпионат мира по спортивному туризму	в течении года
7	Первенство и чемпионат города Красноярска по спортивному туризму	в течении года
8	Чемпионат и первенство Красноярского края по спортивному туризму	в течении года
9	Кубок Красноярского края по спортивному туризму	в течении года
10	Первенство и кубок города Красноярска по спортивному туризму	в течении года
11	УТМ перед первенствами и чемпионатами края, СФО, России, мира, Европы, Всероссийскими соревнованиями	в течении года