



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

# СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России»

Рецензент:

Васильева Зинаида Васильевна – кандидат педагогических наук, доцент заведующий кафедры Туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

## Оглавление

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7	
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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивный туризм»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»	21
4.1. Характеристика вида спорта «спортивный туризм» и входящие в него спортивные дисциплины	22
4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «спортивный туризм»	23
4.3. Структура спортивной подготовки в виде спорта «спортивный туризм»	24
4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки	25
4.5. Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	31
4.6. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	34
4.7. Требования к технике безопасности	36
4.8.       Психологическая подготовка	45
4.9.       Общие рекомендации по заполнению раздела	46
4.10.       Учебно-тематический план	47
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм»	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	49
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
Приложения	55

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 363 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1038.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативными-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 506н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 мероприятий» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 363 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Примерная программа);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее- Приказ 1083);

- постановление 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».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация, Организации), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществлении учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее – ЭНП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);

этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **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**

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
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	20	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 «северная ходьба»			
Этап начальной подготовки	2-3	16	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	18	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	20	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп

с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

**Таблица 2 – Объем Программы.**

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в ДОПСП с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на ЭНП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;  
на ССМ – четырех часов;  
на ВСМ – четырех часов.

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

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

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		
Для спортивной дисциплины «маршрут»					

Контрольные	1	2	2	2	2	3
Отборочные	1	1	1	1	1	1
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «дистанция»						
Контрольные	2	3	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»						
Контрольные	1	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	2	2	2

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивный туризм»**

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

### **Профориентационная работа.**

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

### **Здоровьесбережение.**

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

### **Патриотическое воспитание.**

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных

соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

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 использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий,

направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, руководствуясь в том числе:

- статьей 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- Приказом № 464;
- Приказом № 1083;
- общедоступной информацией и документами, размещенными на официальном сайте Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (<https://rusada.ru>).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.**

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

**Судейская практика.**

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим

в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП до одного года, в виде спорта «спортивный туризм» спортивная дисциплина «северная ходьба», инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Периодичность</b>
<b>ЭНП (до года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>ЭНП (свыше года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

...	
<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>ССМ и ВСМ</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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 ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

На УТЭ:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

На ССМ:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

В данном разделе используются понятия: обучающийся, спортсмен – турист.

#### **4.1. Характеристика вида спорта «спортивный туризм» и входящие в него спортивные дисциплины**

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, и одну отдельную спортивную дисциплину:

- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут» - группа спортивных дисциплин «маршрут»;
- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция» - группа спортивных дисциплин «дистанция»;
- спортивная дисциплина «северная ходьба».

Наименование групп, объединяющих спортивные дисциплины, и спортивные дисциплины, входящие в указанные группы приведены в таблице 5.

**Таблица 5 - Наименование групп, объединяющих спортивные дисциплины, и спортивные дисциплины, входящие в указанные группы**

Наименование спортивной дисциплины / группы спортивных дисциплин
<b>I. Группа спортивных дисциплин «маршрут»</b>
1. Маршрут - водный (1-6 категория) 2. Маршрут - горный (1-6 категория) 3. Маршрут - комбинированный (1-6 категория) 4. Маршрут - лыжный (1-6 категория) 5. Маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория) 6. Маршрут - парусный (1-6 категория) 7. Маршрут - пешеходный (1-6 категория) 8. Маршрут - спелео (1-6 категория)
<b>II. Группа спортивных дисциплин «дистанция»</b>
9. Дистанция - водная – каяк 10. Дистанция - водная - байдарка 11. Дистанция - водная - катамаран 2 12. Дистанция - водная - катамаран 4 13. Дистанция - водная - командная гонка

14. Дистанция - горная - группа
15. Дистанция - горная - связка
16. Дистанция - комбинированная
17. Дистанция - лыжная - группа
18. Дистанция - лыжная - связка
19. Дистанция – лыжная
20. Дистанция - на средствах передвижения – группа
21. Дистанция - на средствах передвижения
22. Дистанция – парусная
23. Дистанция - пешеходная - группа
24. Дистанция - пешеходная - связка
25. Дистанция – пешеходная
26. Дистанция - спелео - группа
27. Дистанция - спелео - связка
28. Дистанция – спелео

### **III. Спортивная дисциплина**

29. Северная ходьба

## **4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «спортивный туризм»**

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «спортивный туризм» различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Подготовительный период принято делить на два периода - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачами подготовительного периода является: повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, развитие основных функциональных систем организма, обучение, совершенствование технических приемов и воспитание морально-волевых качеств соответственно.

Соревновательный период. Задачи соревновательного периода - достижение наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочного процесса в этом периоде предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузок, но предполагает увеличение интенсивности нагрузок.

Переходный период. Задачи переходного периода - активный отдых

и восстановление организма после соревновательных нагрузок, поддержание уровня физической подготовленности обучающихся.

#### **4.3. Структура спортивной подготовки в виде спорта «спортивный туризм»**

Многолетний учебно-тренировочный процесс в виде спорта «спортивный туризм» делится на макроциклы, включающий законченный ряд периодов, мезоциклов, микроциклов.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа спортивной подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов спортивной подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный.

Микроциклы – серия учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки, и наиболее эффективное их сочетание.

Выделяют семь типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- втягивающий – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- развивающий – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- ударный – предельная концентрация учебно-тренировочных нагрузок основной направленности микроцикла;
- разгрузочный – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла;
- соревновательный – выступление в спортивных соревнованиях;
- восстановительный – используется после соревновательных нагрузок;
- контрольный – определение уровня подготовленности обучающихся, проведение контрольных тестов.

#### **4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки**

Программный материал по видам спортивной подготовки условно можно разделить на теоретическую и практическую части. Теоретическая подготовка для ЭНП представлена в виде теоретических тем в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

Практическая часть представляет собой виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка (далее – ОФП), специальная физическая подготовка (далее – СФП), техническая подготовка, тактическая подготовка.

На ЭНП не учитываются периоды спортивной подготовки, так как данный этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней спортивной подготовки спортсмена.

##### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных навыков;
- повышение уровня функциональных систем организма.

##### **Основные средства:**

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- имитационные упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений по видам спортивной подготовки.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Методика контроля.** Контроль за уровнем физической подготовленности по ОФП, СФП, технической и тактической подготовки проводится с помощью тестирования. Комплекс контрольных упражнений представлен в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

**ОФП.** Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями, элементы акробатики, подвижные игры, а также технические элементы из других видов спорта: легкой атлетики, лыжных гонок, гимнастики, плавания.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. А также применяются строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### **Комплекс упражнений.**

Упражнения для мышц плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для опорно-двигательного аппарата. Поднимание на носках; сгибание ног в тазобедренном суставе; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

### **Комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств.**

Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением, собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола и с отталкиванием от пола с хлопком, на брусьях, в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку), подтягивание на перекладине и кольцах; выход из виса в упор на перекладине (кольцах) силой; лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении

лежа, ноги закреплены. С внешними отягощениями (гантелями, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами). Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (набивные мячи весом 2-4 кг,) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжками. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставление. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные спортивные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3x3, футбол 5x5, с укороченными интервалами времени).

Упражнения для развития гибкости. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития координационных способностей (равновесия). Маховые движения руками, ногами; вращательные движения туловищем. Упражнения выполняют на повышенной опоре, на неустойчивой (качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. Прыжки через гимнастического «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол

— со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Спрыгивание с разной высоты на две или одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метания. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой местности на длинные дистанции от 5 до 10 км (кросс). Бег «в гору». Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега). Многократное прохождение различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Гребля (байдарочная, народная, академическая). Плавание различными способами на средние и длинные дистанции до 800 м. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

**СФП** направлена на развитие специальных физических качеств, специфичных для спортсменов-туристов.

Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада. «Полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **Комплекс упражнений, направленный на развитие специальных физических качеств.**

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности 40-60 минут; бег с картой; ходьба на лыжах (дистанция от 1 до 6 км).

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

Упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, жердь, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрятывание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем согнутых ног в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах, тяга штанги, жим штанги и др.

**Техническая подготовка** направлена на освоение техники прохождения (преодоления) различных технических этапов. На ЭНП осваиваются технические этапы дистанций 1 класса, их характеристики и параметры, способы их прохождения. Также на ЭНП проводится обучение техники вязания узлов и осваивается их прикладное значение.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- 1) встречный, встречаная восьмёрка, грейпвайн, брамш-котовый, академический - для связывания верёвок;
- 2) карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник - для крепления на опоре;
- 3) симметричный (prusик), бахмана, австрийский (обмоточный) - схватывающие.

### **Технические приёмы:**

- обучение преодоления естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования;

- обучение техническому элементу (приёму) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря;

- отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха;

- преодоление препятствий, личное прохождение этапов, в составе команды (связке или группе);

- отработка умений и формирование навыков прохождения этапов, дистанций;

- отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону по перилам, маятник, переправа по заранее уложенному бревну. С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, траверс, подъем -траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа. Прохождение спусков, подъемов, переправ, скальных участков. Виды самостраховки и командной страховки. Судейская страховка. Рабочая зона, опасная зона, целевая сторона, контрольная линия. Блок этапов.

**Теоретическая подготовка** предусматривает изучение понятий: «страховка и самостраховка», «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа», естественные и искусственные препятствия, страховочное снаряжение и работа с ним. Рекомендуемые темы по теоретической подготовки для ЭНП представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

Знакомство с разными видами соревнований по спортивному туризму.

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

**Тактическая подготовка.** Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции 1 класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 класса. Распределение обязанностей между членами команды.

**Особенности спортивной подготовки по спортивному ориентированию.** Виды карт и их предназначения. Особенности карт по спортивному ориентированию.

Инвентарь и устройства навигации. Правила ориентирования на местности. Работа с картой на местности. Техника безопасности при тренировках на незнакомой местности и соревнованиях. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов (далее - КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Действия при потере ориентира.

#### **4.5. Программный материал учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

##### **Основные задачи:**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивный туризм», к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- повышение уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности;
- формирование профилирующих навыков в виде спорта «спортивный туризм»;
- овладение навыками самоконтроля и базовыми знаниями психологической подготовки;
- укрепление здоровья, воспитание морально-волевых и этических качеств.

**ОФП.** Совершенствование способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

##### **Упражнения на развитие физических качеств.**

Упражнения, направленные на развитие координационных движений (равновесие). Упражнение на полу. На гимнастическом бревне, скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по ним с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа на животе с последующим расслаблением.

Упражнения, направленные на развитие силы. Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание

и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.). Варианты приседаний и прыжков на двух и одной ноге.

Упражнения, направленные на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

Упражнения, направленные на развитие общей выносливости. Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью и др. Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

**СФП.** В СФП применяются специальные упражнения в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной, а также упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Развитие специальных способностей: кросс; марш-бросок с небольшим грузом в рюкзаках; передвижения на лыжах с грузом в рюкзаках: тропление, спуски с поворотами, подъемы, траверсы, преодоление заросших участков; прыжки через препятствия с разбега и с места на местности: поваленные деревья, ручьи, траншеи, обрывы, ямы и т.д.; передвижения по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам; плавание через небольшие реки; выполнение упражнений по туристской технике на быстроту с применением специального инвентаря: подъем по наклонной вверх переправе, вертикальный подъем с использованием зажимов, скалолазание и т.п.

**Ориентирование.** Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

### **Техническая подготовка.**

Технические этапы дистанций:

для УТЭ до трех лет - 1- 2 класс дистанции;

для УТЭ свыше 3-лет - 3-4 класс дистанции.

На УТЭ формируются навыки по техники прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения: - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;

- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;
- переправа по заранее уложеному бревну с самостраховкой с использованием перил;
- навесная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх.

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки: - подъем - траверс - спуск;

- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки;
- подъём по крутонаклонной переправе и вертикальный спуск.

Отрабатывается комплекс технических действий: транспортировка снаряжения через препятствия; освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой; освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор; совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка (в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склона, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники.

**Тактическая подготовка.** Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Командная работа на дистанции (группа 4 и более человек). Работа на дистанции в связке (2 человека). Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции. Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции. Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок. Тактика прохождения многодневных маршрутов.

**Отработка технических приёмов.** Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением

специального оборудования на дистанциях 3 класса и выше. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

### **Особенности спортивной подготовки по спортивному ориентированию.**

Отработка технических элементов:

- определение азимута, выдерживание азимута, измерение расстояния на местности;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров;
- ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров; определение точки стояния;
- топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров; выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами; кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования.

### **Теоретическая подготовка.**

Рекомендуемые темы по теоретической подготовки для УТЭ представлены в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

## **4.6. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Этапы спортивной подготовки - ССМ и ВСМ определяют пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося, проходящего спортивную подготовку, по виду спорта, и его двигательного потенциала.

Учебно-тренировочные занятия направлены на достижения высокого уровня спортивных результатов обучающимся с учетом его индивидуальных особенностей и функциональных возможностей организма.

### **Основные задачи:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта «спортивный туризм» с учетом увеличения объема технических и иных средств и методов;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных

мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной спортивной подготовки;
- совершенствование соревновательного опыта;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, сохранение здоровья спортсменов;
- выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей;
- положительная динамика и обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями антидопинговых правил, правил вида спорта «спортивный туризм».

Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности. Особое внимание при совершенствовании технической и тактической подготовки следует уделять поддержанию высокого уровня спортивной мотивации на перенесение высоких учебно-тренировочных нагрузок в экстремальных соревновательных условиях.

**ОФП и СФП** на этапе ССМ и ВСМ предполагает совершенствование физических и специальных физических качеств. На данном этапе используются комплексы упражнений предыдущих этапов спортивной подготовки.

#### **Техническая подготовка.**

Технические этапы дистанций на ССМ – 4-5 класс дистанции.

На ССМ проводится отработка навыков по технике прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;
- переправа по заранее уложеному бревну с самостраховкой с использованием перил;
- навесная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх.

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

- подъем - траверс - спуск;

- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки; подъём по круто наклонной переправе и вертикальный спуск;
- техника транспортировки снаряжения через препятствия;
- освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой;
- освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор;
- совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка (в бухту).

**Тактическая подготовка.** Командная работа на дистанции (группа 4 и более человек). Работа на дистанции в связке (2 человека). Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции. Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции. Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок. Тактика прохождения многодневных маршрутов.

**Отработка технических приёмов.** Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования на дистанциях 3 класса и выше. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

### **Подготовка по спортивному ориентированию.**

Отработка технических элементов:

- определение азимута, выдерживание азимута, измерение расстояния на местности;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров, ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;
- определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров;
- выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами;
- кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования.

### **4.7. Требования к технике безопасности**

К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Спортсмены должны быть в спортивной одежде и специальной обуви и обеспечены необходимым исправным страховочным снаряжением.

В период проведения учебно-тренировочного занятия у тренера-преподавателя должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах и растяжениях.

Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **4.7.1. Требования техники безопасности в спортивном зале**

Строго соблюдать дисциплину.

Спортсмен должен быть одетым в специальную спортивную форму и специальную обувь.

Необходимо проверить надежность снаряжения, оборудования, безопасность.

Необходимо проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в зоне занятий.

При возникновении неисправности страховочного снаряжения и оборудования прекратить учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие продолжить только после устранения неисправности или замены страховочного снаряжения и оборудования.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно всех находящихся эвакуировать через все имеющиеся эвакуационные выходы, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **4.7.2. Требования техники безопасности в тренажёрном зале**

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

Необходимо проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров перед занятием и провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приёмам проведения занятий на тренажёрах.

Начинать выполнение упражнений на тренажёрах и заканчивать их только по разрешению тренера-преподавателя.

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадёжно закреплённых тренажёрах.

#### **4.7.3. Требования безопасности при прохождении водных маршрутов и дистанций**

Знать о степени опасности и риске для здоровья и жизни при прохождении маршрута, его характерные особенности, технические препятствия и способы их преодоления, запасные варианты и аварийные выходы с маршрута.

Зарегистрировать маршрут в местной спасательной службе (МЧС или аналогичной), а также сообщить в эту службу, в судейскую коллегию о выходе на маршрут и о завершении маршрута.

Соблюдать утверждённый маршрут и выполнять указания и рекомендации, зафиксированные судейской коллегией.

Выполнять процедуру медицинского самоконтроля при прохождении маршрута.

Принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности, вплоть до изменения или прекращения маршрута в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, угрожающими безопасности участников.

Быть готовым к организации спасательных работ, оказанию немедленной помощи и сопровождению пострадавшего.

При произошедшем несчастном случае сообщить в местную спасательную службу, в соответствующие органы местной власти, в судейскую коллегию.

При сходе с маршрута немедленно сообщить об этом в судейскую коллегию, а также в соответствующее подразделение спасательной службы, в котором группа встала на учёт.

Некоторые правила поведения при аварии:

стремиться к сохранению контакта с плавсредством и использовать аварийное судно как средство для продолжения сплава и скорейшего, надёжного причаливания к берегу;

не выпускать из рук весла (за исключением случаев, мешающих спасению), а использовать его как дополнительное средство спасения;

попав в воду, необходимо вести себя активно, рассчитывая не на страховку, а на собственные силы;

контролировать время пребывания в воде (не более 15 минут).

Некоторые требования безопасности при прохождении водной дистанции в рамках спортивного туризма: использование средств защиты. Во время

соревнований и тренировок участники должны носить застёгнутые защитный шлем и спасательный жилет. Жилет должен состоять из плавучего материала, который не впитывает воду, и иметь конструкцию, позволяющую человеку, находящемуся в сознании, удерживаться на поверхности воды лицом вверх.

Все участники соревнований должны уметь плавать.

Экипаж судна обязан выполнять требования судей-страховщиков.

В условиях волнения нужно двигаться на безопасном расстоянии от скалистых берегов и мест, где могут находиться подводные камни. Также не рекомендуется в сильное волнение приближаться к пристаням, причальным стенкам и другим объектам, возле которых возможно образование коротких стоячих волн.

Осторожность при движении через места массового купания людей. Удар корпусом каяка или веслом может привести к травмированию купающихся.

О замеченной опасности и препятствиях сигнализировать следующему судну поднятым веслом или криком.

Опасные участки проходить с предварительным осмотром — разведкой по берегу, поочерёдно, если судов два и более. Первым всегда должно проходить опасные участки судно с наиболее опытным экипажем.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне — волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом.

Если человек упал в воду, немедленно сигнализировать об этом остальным участникам группы и её руководителю.

Если перевернулись, плыть перпендикулярно течению к ближайшему берегу, постараться удерживать судно и весло.

Если впереди водоворот, сразу же причаливать к берегу, если не успели это сделать — направлять судно дальше от края водоворота.

#### **4.7.4. Требования безопасности при прохождении горных маршрутов и дистанций**

Техника безопасности на горном маршруте включает правила поведения, использование правильного снаряжения и соблюдение мер предосторожности. В горах возможны опасные природные явления: камнепады, сходы лавин, селевые потоки, штормовые ветра.

Необходимо следовать указаниям руководителя.

Учитывать прогноз погоды — если ожидаются сильные ветер, дождь или снег, воздержаться от подъёма в высокогорье.

Держать дистанцию — на несложных участках при хорошей видимости соблюдать расстояние между участниками не более 10 метров.

Учитывать состояние группы — если кто-то из участников чувствует усталость, погода ухудшается или видимость снижается, остановиться и пересмотреть планы.

Поддерживать связь — если группа разделяется, обязательно использовать рации для поддержания связи.

Выбрать непромокаемые треккинговые ботинки с глубоким протектором и нескользящей подошвой, чтобы обезопасить себя от риска поскользнуться или подвернуть ногу. Иметь мембранный куртку, защищающую от ветра и дождя, а также тёплую одежду.

Использовать солнечные очки и защитный крем от солнца, а также головной убор.

Иметь с собой устройство для навигации, а лучше — карту, чтобы не попасть в зависимость от гаджетов, которые могут разрядиться.

Избегать опасных мест — не останавливаться у отвесных скал и в сухих руслах рек, где возможны обвалы или внезапные потоки воды.

При сильном ветре остановить движение и укрыться в защищённом месте (пещера, расщелина).

При ливневом дожде уходить от водоёмов, которые могут превратиться в бурные реки, подниматься из низин на высоту 50–100 метров для защиты от селевого потока.

Если на маршруте предусмотрена ночёвка в палатках, останавливаться для неё заранее — за полтора-два часа до захода солнца, чтобы поставить лагерь до наступления темноты.

Руководитель маршрута имеет право принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями.

Турист, нарушающий правила поведения на маршруте, ставит под угрозу безопасность членов группы.

Некоторые требования безопасности при прохождении дистанции в спортивном туризме: подготовка дистанции.

Участок рельефа, используемый для оборудования дистанции, не должен находиться в месте, опасном из-за возможности обвалов, лавин, камнепадов, селевых потоков, наличия скрытых трещин.

Оборудование мест старта и финиша. Они должны иметь достаточные размеры для размещения участников с личным и командным снаряжением.

Участники обязаны контролировать наличие судейской страховки на участках дистанции, обозначенных в условиях, и незамедлительно прикреплять её, если судья указывает на её отсутствие.

Участники должны иметь исправное личное и групповое снаряжение для безопасного прохождения дистанции.

Страховка должна обеспечивать удержание страховаемого при срыве и не вызывать опасных последствий для страховщего. Запрещается одновременная

страховка страховщиком двух и более участников. Только в случае страховки жёстко сблокированной пары участников допускается работа одного страховщика с двумя страховками через страховочные устройства типа «гри-гри».

Использование рукавиц или перчаток. Они должны быть изготовлены из плотного материала и не иметь повреждений рабочей поверхности.

Одежда участников. Она должна соответствовать погодным условиям соревнований, при этом локти и колени должны быть всегда защищены.

#### **4.7.5. Требования безопасности при прохождении лыжных маршрутов и дистанций**

Техника безопасности при движении по лыжному маршруту включает правила поведения, требования к снаряжению и меры предосторожности в неблагоприятных погодных условиях. Важно минимизировать риски травм.

Соблюдать дистанцию между лыжниками: на равнинных участках — 2–3 метра, на спусках — 5–10 метров.

Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

При спуске с горы не останавливаться у подножия, а уходить сразу в сторону.

Использовать сигналы (например, поднятую руку), чтобы сообщить окружающим о своих намерениях.

Следовать указателям на трассе, которые информируют о правилах безопасности и особенностях маршрута.

Лыжи подбирать по росту катающегося, перед катанием — убедиться, что они в исправном состоянии.

Палки подбирать по росту, они должны иметь наконечник, кольцо и регулируемый ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки подбирать по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме.

Крепления отрегулировать так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

При плохой видимости критически важно снижать скорость, увеличивать дистанцию и использовать яркую, заметную одежду.

В сильный ветер или метель не выходить на трассу.

При обморожении (потеря чувствительности кожи ушей, носа, щёк) следует немедленно сделать растирание сухой рукой, а не снегом, чтобы не повредить кожу.

При падении — быстро освободить трассу, необходимо использовать правильную технику подъёма с опорой на колени или палки.

При травме — своевременно оказать первую помощь. Например, при ушибах и растяжениях — приложить холод к месту травмы, обеспечить покой повреждённой

конечности

При планировании дистанции необходимо удаление препятствий по всей протяжённости движения от старта до первого этапа, а также между этапами и от последнего этапа до финиша.

Маркировка трассы: сплошная или обустроенная так, чтобы в каждой точке трассы участник, находясь у одного участка маркировки, видел не менее двух элементов, расположенных впереди.

Запрещено обратное движение по дистанции, кроме специально оговорённых в условиях прохождения дистанции участков.

Запрещено входить в стартовую зону без разрешения судей на старте и после финиша выходить в район расположения дистанции без разрешения Главного судьи.

#### **4.7.6. Требования безопасности при прохождении маршрутов и дистанций на средствах передвижения**

В спортивном туризме маршрут на средствах передвижения (например, на мотоциклах, скутерах, квадроциклах, водных средствах) проходит с учётом безопасности. Это требование закреплено в «Правилах вида спорта «спортивный туризм»».

Соблюдение утверждённого маршрута и выполнение указаний и рекомендаций, зафиксированных в маршрутной документации.

Организация страховки и взаимодействие участников при прохождении технически сложных участков маршрута.

Принятие необходимых мер для обеспечения безопасности, вплоть до изменения или прекращения маршрута в связи с возникшими опасными природными явлениями.

Регулярное информирование контролирующей маршрутно-квалификационной комиссии (далее - МКК) о прохождении маршрута (контрольных точек, определяющих препятствий) по электронным средствам аудио- или видеосвязи.

Для безопасного прохождения маршрута участники и руководитель группы должны иметь специальное личное и групповое снаряжение. Количественный и качественный состав снаряжения определяется особенностями маршрута, его категорией сложности, набором препятствий, районом пролегания маршрута и сезоном его прохождения.

Для маршрутов на механических средствах передвижения существуют требования к снаряжению — индивидуальная защитная экипировка: шлем, мотоботы, костюм с элементами защиты, перчатки, очки, спасательный жилет. В составе специального снаряжения — технические средства для определения и передачи координат местонахождения, средства телефонной и (или) радиосвязи для обеспечения связи между участниками.

#### **4.7.7. Требования безопасности при прохождении парусного маршрута**

Обеспечение безопасности при прохождении парусного маршрута в спортивном туризме включает комплекс мер, которые включают требования к снаряжению, правила прохождения и контроль за группами.

Укомплектованность судов необходимым снаряжением. Это определяется правилами плавания и нормами снабжения маломерных и парусных судов в России (при обязательной государственной регистрации). При отсутствии регистрации комплектование судна снаряжением рассматривается членами МКК — судьями по виду.

Использование индивидуального спасательного снаряжения каждым спортсменом (членом экипажа): спасжилета, гидрокостюма или непромокаемого комбинезона, стропореза и др..

Наличие обязательных средств радиосвязи и средств получения прогноза погоды и индивидуальных страховочные средства (спасательные пояса).

Состав снаряжения зависит от особенностей маршрута, характера препятствий и численного состава группы. На судах: вёсла, буксирующий конец, воздушный насос для надувных судов или водоотливные средства для байдарок и швертботов, медицинская аптечка первой помощи в герметичной упаковке, ремнабор, якорь с якорным концом не менее 20 м.

На длинных дистанциях — снаряжение для автономного жизнеобеспечения: спальные мешки, котелок, запас продуктов, инструменты и материалы для технического обслуживания и ремонта судна, часы, магнитный компас, GPS-навигатор, электрический фонарь и сотовый телефон с элементами питания, обеспечивающими их работу в течение 8 часов (или средства их подзарядки).

Разведка маршрута и препятствий, на прохождение которых в маршрутной книжке группы есть запись «с предварительной разведкой».

Правильный выбор вида страховки: страхующим судном с воды ниже препятствия, береговой страховочной верёвкой, спасателем — «живцом» и др.

При усилении ветра и волнении выше допустимых, при образовании тумана, а также при появлении признаков ухудшения погоды руководитель должен принять меры для отвода группы в ближайшее безопасное укрытие.

Группа должна регулярно прослушивать радиосообщения о метеорологических условиях в районе похода.

Каждая спортивная группа должна регулярно информировать контролирующую МКК и судейскую коллегию о прохождении маршрута (контрольных точек, определяющих препятствий), состоянии группы и др. по электронным средствам аудио- или видеосвязи.

На маршрутах 4–6 категорий сложности спортивная группа должна иметь график связи с МКК, утверждённый судейской коллегией, которая, при необходимости (изменение погодных, климатических, технических и иных условий, физическое состояние участников и пр.), может корректировать прохождение отдельных препятствий или маршрута в целом.

#### **4.7.8. Требования безопасности при прохождении пешего маршрута и дистанции**

Передвижение осуществляется по пути, указанному гидом-инструктором. Недопустимо пытаться «срезать» путь или выбирать собственный.

Не отставать от группы. Если индивидуальный темп движения слишком медленный, нужно двигаться в голове группы.

Не совершать самодеятельных подъёмов на возвышенности (особенно скалы), переправ и т. п.

Во время стоянок не уходить от лагеря далее зоны видимости.

#### **4.7.9. Требования безопасности при прохождении спелео маршрута и дистанции**

В спортивном туризме (спелеотуризме) требования безопасности при прохождении маршрутов в пещерах включают правила использования снаряжения, технику прохождения, организацию похода и контроль. Эти требования связаны с особенностями пещер: высокой влажностью воздуха, отсутствием естественного освещения, разнообразием рельефа (колодцы, завалы, узкие щели).

Некоторые требования к снаряжению для спелеотуризма:

Каска — прочная, максимально закрывает голову со всех сторон, компактная. Обязательно наличие крепления для налобных фонариков.

Налобный фонарик — даёт большое освещение, работает длительное время, прочный и влагоустойчивый.

Транспортный мешок — необходим для транспортировки в пещере дополнительного снаряжения, еды и прочего, желательно из плотной и непромокаемой ткани.

Спелео-обвязка — спелеологическая, делается в минимальной конфигурации, чтобы лишние детали не забивались глиной и не цеплялись.

Спусковые устройства — для спелеотуризма допустимы только спусковые устройства со стоппером, другие виды спусковых устройств запрещены.

Некоторые правила техники прохождения маршрутов в спелеотуризме:

Перед спуском — искусственным способом обрушают неустойчивые камни, осыпи, завалы, расчищают и укрепляют крупноглыбовые завалы. Если нет

возможности устраниТЬ потенциальную опасность, необходимо найти способы её обхода.

Учитывать возможность обводнения пещеры — для этого нужно рассчитать время путешествия, взять с собой соответствующее снаряжение, позаботиться об устойчивой связи с поверхностью на случай непредвиденной ситуации.

Заранее определить ширину лазов и проходов, чтобы не застрять в них.

Если лаз не знаком, лучше исследовать его, продвигаясь ногами вперёд, позицию можно поменять только убедившись, что лаз безопасен.

Некоторые требования к организации похода в спелеотуризме: перед каждым выходом — установить контрольный срок возвращения группы, который сообщается всем участникам.

При проведении сложных исследований — наверху должны оставаться участник или группа участников, помощь которых может понадобиться ушедшим в пещеру.

При обследовании сложного лабиринта — держаться в пределах звуковой связи или устанавливать дополнительные контрольные сроки и места сбора.

Некоторые меры контроля за прохождением спелеомаршрутов в спортивном туризме: маркировка пройденного пути — специально заготовленными бумажными метками с цифрами и стрелками. Система маркировки должна быть тщательно продумана заранее. При выходе из пещеры — все метки снимаются, чтобы не дезориентировать другие группы и не загрязнять пещеру.

#### **4.7.10. Требования безопасности при занятиях северной ходьбой**

Необходимо использование специальных палок с темляками, застёгивающимися на запястье.

Покрытие трассы на всём протяжении должно быть по возможности свободным от льда, рыхлого снега, грунта или песка глубиной более 5 см, луж или грязи. Опасными могут быть участки спусков с крутым уклоном.

Дистанция на всём протяжении должна быть маркирована указателями и аншлагами, информирующими о пройденном расстоянии.

Спортсмены, сошедшие с дистанции, должны немедленно сообщить об этом старшему судье на финише лично или через своего представителя, а в случае, если это невозможно, судье на дистанции.

### **4.8. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка — совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

#### **4.9. Общие рекомендации по заполнению раздела**

*Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:*

*1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;*

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соподчиненность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

#### **4.10. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм», содержащим в своем наименовании слова «маршрут» (далее – «маршрут»), «дистанция» (далее – «дистанция»), а также спортивной дисциплине «северная ходьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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), согласно ФССП, предусматривают:

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.*

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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

**6.2.2.** Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №506н, Приказом №916н.

**6.2.3.** Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Альпклуб МГУ им. Р. В. Хохлова [Электронный ресурс]: Скалолазание для альпинистов; ред. Л. А. Григоренко. - М.: МГУ, 2009. - Режим доступа: <http://alpclub.btf.ru/lectures>

2. Байковский, Ю. В., Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта: учеб.- метод. пособие/ Ю. В. Байковский.- М.: Анита пресс [и др.], 2005. - 253 с.

3. Байковский, Ю. В. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский, Б. Л. Кашевник. - М.: Вертикаль-ТВ, 2008. - 184 с.

4. Байковский, Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : моногр. / Ю. В. Байковский. - М.: ТВТ «Дивизион»: «Вертикаль», 2010. - 264 с.

5. Байковский, Ю. В. Метод оценки рискованности поведения спортсменов-экстремалов / Ю. В. Байковский, Д. С. Сушко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта, 2010, № 1 (16). - М.: Анита- пресс, 2010. - 80 с.

6. Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский.- М.: Дивизион, 2010.- 304 с.
7. Барчуков, И.С. Методы научных исследований в туризме: учеб. Пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Социально-культ. сервис и туризм»/И.С. Барчуков.-М.: Академия,2008.-224 с.
8. Близневская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой [Текст]: Учеб.пособие / В.С.Близневская, А.Ю.Близневский, В.Н.Юдаков. - Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. - 94 с.
9. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст]: монография / В.П.Бурцев. - М.: ФЦДЮТИК, 2007. - 120с.
10. Бутко, И. И. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: пособие для студ. Вузов / И. И. Бутко. - Ростов н/Д.: Мар Т 2009. - 320 с.
11. Воронов, Ю.С. Основы научного исследования туризма/Ю.С. Воронов.- Смоленск:СГАФКСТ,2008.-302 с.
12. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов. - 2-е изд.,доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 208с.
13. Губа, В.П. Методы научного исследования туризма: учеб.пособие для студентов/ В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - М.: Физическая культура, 2010.- 176 с.
14. Дьяков, А.С. Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие. [Текст] / А.С. Дьяков, А.Ю. Яговкин. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 20 с.
15. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Текст]: учебно-методическое пособие / С.А.Казанцев. - С-Пб ГУФК. 2007.
16. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агалыцов.- 2-е изд., перераб. и доп. - Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 1.- 2009.- 192 с.
17. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агалыцов.- 2-е изд., перераб. и доп. - Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 2.- 2009.- 136 с.
18. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма [Текст]: учеб. пособие для вузов/ Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов.- М.: Сов.спорт, 2008.- 272 с.
19. Майоркина, И.В. Обучение студентов вузов спортивному ориентированию: учеб. пособие/ И. В. Майоркина.- Омск: Изд-во ОмГУ, 2009.- 92 с.
20. Мухина О.В., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Как провести соревнования по спортивному ориентированию [Текст]: Учебно-методическое пособие / О.В.

- Мухина Д.В. Налетов, А.М. Прохоров ВГУ, Воронеж, 2008.
21. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. [Текст] / Н.Г.Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2011. - 864 с.
  22. Окслейд, К., Экстремальные виды спорта. Скалолазание [Текст]: учеб. пособие/ К. Окслейд. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.
  23. Пепеляев Е.П. Спортивное ориентирование в Вооруженных силах [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Е.П. Пепеляев. Академпринт, М, 2008.
  24. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по скалолазанию на 2014 год [Текст]: утв. Мин-м спорта, туризма и молодежной политики РФ и Фед. скал. России. - М.: Фед. скалолазания России, 2012. - 34 с.
  25. Правила соревнований по спортивному туризму на 2010г. - М.: ТССР, - 64 с.
  26. Правила проведения соревнований по скалолазанию [Текст]: утв. КВСС 03.03.2012. - М.: Федерация Скалолазания России, 2012 г. - 56 с.
  27. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин (дистанция пешеходная). - М., 2009. - 23 с.
  28. Родионов, А.В. Психология деятельности в экстремальных условиях: Учебное пособие для вузов (под ред. Блеера А.Н.) [Текст]/ А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов. - М.: Академия, 2008. - 256с.
  29. Савченко, М. Физическая подготовка ориентировщика [Текст]: Учеб.пособие для вузов / М.Савченко. - М.: Советский спорт, 2006.- 82с.
  30. Сираковская, Я.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. В. Сираковская.- Малаховка, 2011.- 25 с.
  31. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст]/ Методическое пособие/ В.Ф. Сопов. - М.: 2010. - 120с.
  32. Соловых, Т.К. Научное обеспечение подготовки туристов в технике и тактике спортивного ориентирования [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Соловых Т.К. - Минск: БелЭн, 2007. - №6.
  33. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, Салеев М. И., Кирилов Г. М. и др. / Под общ. ред. Ю. Л. Воробьева, - М.: Изд. Краснодар, 2002. - 297 с.
  34. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 464с.: ил.
  35. Харин, С.Я. Азбука лыжного туризма [Текст]: учебное пособие / С.Я. Харин. - Нижний Тагил: НТИ (ф) УГТУ-УПИ, 2008. - 225 с.
  36. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания [Текст]: учеб. пособие / Г. Хаттинг. - М.: ФАИР, 2006. - 160 с.

37. Хилл, П. Альпинизм. Технические приемы / П.Хил. - Пер.с англ. Ю. Гольдберга. - М.: ФАИР, 2008. - 272с.
38. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов. - М.: ИЦ Академия, 2009. - 480 с.
39. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В. В. Чешихина.- М.: Сов. спорт, 2006.- 232 с.
40. Шлыкова, Е.В. Топография и ориентирование на местности / Е.В.Шлыкова, В.Н.Агальцов. - Учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2008.
41. Шуберт, П. Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка. / Шуберт П., Штюклер П. - Пер. с нем. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164 с.

### **Методические указания**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivNoyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf))
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdeNye.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdeNye.pdf))

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: официальный сайт. – Москва. – URL:<https://rusada.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
2. Всемирное антидопинговое агентство – Монреаль. – URL:<https://wadaama.org> (дата обращения: 21.10.2025).
3. Международный олимпийский комитет – Лозана. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения: 21.10.2025).
4. Министерство спорта Российской Федерации – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
5. Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России» – Москва. – URL:<https://olympic.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
6. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» – Москва. – URL:<https://fcpsr.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
7. Федерация спортивного туризма России – Москва. – URL:<https://tssr.ru/?ysclid=mfaopur6me820156712> (дата обращения: 21.10.2025).

8. Журнал «Русский турист» (зарегистрирован в Министерстве печати и выпускается каждые четыре года) – Москва. – URL:<https://www.slonpo.ru/mag-rusturist> (дата обращения: 21.10.2025).

### **Информационные образовательные ресурсы:**

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям

### Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды 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	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах								
		6	8	14	18	28	32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	
Для спортивной дисциплины «маршрут»								
1.	Общая физическая подготовка	100-115	122-150	253-281	187-206	146-233	133-166	
2.	Специальная физическая подготовка	69-90	112-140	215-243	225-262	346-393	416-449	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	5-9	9-28	28-56	73-116	83-133	
4.	Техническая подготовка	56-62	122-131	281-318	374-421	655-728	749-832	
5.	Тактическая подготовка	9-11	10-13	7-13	10-16	10-15	11-17	
6.	Теоретическая подготовка	8-10	9-12	6-12	9-16	10-15	11-17	
7.	Психологическая подготовка	8-10	9-12	6-12	9-15	9-14	11-16	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-5	10-16	10-16	19-29	22-33	
9.	Инструкторская практика	1-3	2-4	4-14	14-28	37-58	42-67	
10.	Судейская практика	2-3	3-5	5-14	14-28	36-58	41-66	
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-3	2-5	10-16	10-16	20-29	23-34	

12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	8-15	8-15	19-29	22-33
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1456	1664
Для спортивной дисциплины «дистанция»							
1.	Общая физическая подготовка	137-178	206-267	374-487	253-328	349-437	399-499
2.	Специальная физическая подготовка	28-34	42-51	150-187	271-384	510-670	549-732
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-19	5-28	19-75	19-94	73-175	116-300
4.	Техническая подготовка	75-97	122-159	187-243	159-215	175-233	200-266
5.	Тактическая подготовка	7-9	7-10	19-25	22-25	39-49	34-45
6.	Теоретическая подготовка	6-8	6-9	19-25	22-25	39-49	33-44
7.	Психологическая подготовка	6-8	6-9	19-25	22-25	39-49	33-44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-5	3-13	3-13	10-29	17-56
9.	Инструкторская практика	2-10	3-14	10-38	10-38	36-73	58-83
10.	Судейская практика	1-9	2-14	9-37	9-37	37-73	58-83
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	2-5	3-12	3-12	10-29	17-55
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	3-12	3-12	9-29	16-55
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1456	1664
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка	181-246	262-342	421-468	337-421	277-349	233-333
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	94-159	112-187	379-427	483-566
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5-9	19-66	19-94	73-175	116-233
4.	Техническая подготовка	37-78	61-112	131-168	140-187	248-320	216-283
5.	Тактическая подготовка	6-16	8-24	19-28	22-32	39-54	45-61
6.	Теоретическая подготовка	5-16	8-23	19-28	22-31	39-53	44-61
7.	Психологическая подготовка	5-15	7-23	18-28	22-31	38-53	44-61
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-5	3-13	3-13	10-29	17-56
9.	Инструкторская практика	-	3-5	10-33	10-47	36-87	58-116

10.	Судейская практика	-	2-4	9-33	9-47	37-88	58-117
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	2-5	3-12	3-12	10-29	17-55
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	3-12	3-12	9-29	16-55
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1456	1664

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> 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
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

**План инструкторской и судейской практики**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Вид практики</b>	<b>Описание</b>
Этап начальной подготовки до года (кроме спортивной дисциплины «северная ходьба»)	Инструкторская практика	Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).
Этап начальной подготовки свыше года	Судейская практика	Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

### Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. Способы очистки воды. Лекарственные растения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.
	Способы ориентирования.	Измерение расстояний. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.
	.	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника безопасности при проведении походов. Первая помощь.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. Способы очистки воды. Лекарственные растения.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

		соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	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.
	Обеспечение безопасности в походах	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

		достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, отличающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	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
	...	...

## **Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня подготовленности обучающихся по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке**

**Методика проведения тестирования для оценки уровня подготовленности обучающихся по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке**

Перед тем, как приступить к тестированию, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям тестов.

**Тест 1 - «Бег 60 метров».**

Исходное положение (далее – И.п.) - высокий старт. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

**Тест 2 - «Прыжок в длину с места».**

И.п. - стоя, стопы на ширине плеч, мах руками назад с одновременным полуприседом и, толчком двумя прыжок вперед, с приземлением на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам.

**Тест 3 – «Подъем ног из виса на перекладине»**

И.п. - вис на перекладине хватом сверху. Поднимание ног вперед-вверх до касания перекладины, затем переход в и.п. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом. Количество прописано в ФССП.

**Тест 4 – «Челночный бег 3 х 10 м».**

Тест проводится в спортивном зале или на стадионе на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут отметку. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет отметку и возвращается к линии старта. Затем кладет отметку (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

**Тест 5 – «Наклон вперед»**

И.п. - стоя на гимнастической скамье, выполняется наклон вперед. Ноги вместе, выпрямлены в коленях. При выполнении испытания по команде участник выполнят два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат

в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком +, ниже знаком -.

Ошибки:

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

Тест 7 – «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин».

И.п. - лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.п. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Тест 8 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

И.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Спортсмен, сгибая руки касается грудью пола (платформы), 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.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с И.п.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.