

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

Э.Ю. Виноградов
Э.Ю. Виноградов
11 апреля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»
(дисциплина – дистанция)**

Ульяновск 2023

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
(дисциплина дистанция) / 2023г. - 75 с.**

Составитель: Добринцев А.И. - инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Фаворит».

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «спортивный туризм», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБУ ДО «СШ «Фаворит» г. Ульяновска.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Комплекс основных характеристик	8
2.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	8
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.7.	Календарный план воспитательной работы	16
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.9.	Планирование инструкторской и судейской практики	20
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля	26
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	26
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	28
3.3.	Виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	28
3.4.	Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения	29
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	31
4.	Рабочая программа вида спорта «спортивный туризм» по спортивной дисциплине «дистанция»	39
5.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
5.1.	Этап начальной подготовки	40
5.2.	Учебно-тренировочный этап, этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	45
5.3.	Психологическая подготовка	52
5.4.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	54
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	57
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	60
7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	62
	Приложение № 1 (Рабочая программа)	64
	Приложение № 2 (Антидопинговые мероприятия)	70

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплине «дистанция» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 21.11.2022г. № 1038, зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71716. (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» самостоятельно, в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «спортивный туризм», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 22.12.2022г. № 1353.

Вид спорта «спортивный туризм» (код вида 084 000 5 4 11Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица № 1

Дисциплины «дистанция»		
№ п/п	Название	Код
1.	Дистанция - горная - группа	084 021 1811Я
2.	Дистанция - горная - связка	084 010 1811Я
3.	Дистанция - комбинированная	084 016 1811Я
4.	Дистанция - лыжная - группа	084 023 3811Я
5.	Дистанция - лыжная - связка	084 022 3811Я
6.	Дистанция - лыжная	084 011 3811Я
7.	Дистанция - пешеходная - группа	084 025 1811Я
8.	Дистанция - пешеходная - связка	084 024 1811Я
9.	Дистанция - пешеходная	084 009 1811Я

Характеристика вида спорта «спортивный туризм».

Спортивный туризм относится к видам спорта, которые осуществляют свою деятельность в природной среде. Спортивный туризм включен во Всероссийский реестр видов спорта и подтвержден Приказом Минспорта России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов».

В 2009 году Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов и соревнования были разделены на 2 дисциплины:

- «маршрут» (ранее - соревнования спортивных походов);
- «дистанция» (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма). В обеих дисциплинах соревнования проводятся по

различным видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, велосипедный, автомото, конный) комбинированные.

«Дистанция» – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении условий прохождения дистанции и до истечения общего контрольного времени дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее – соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Целью соревнований является прохождение спортсменами спортивной дистанции без нарушения Правил в минимально возможное время.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Официальные спортивные соревнования по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по Правилам вида спорта «Спортивный туризм» (далее - Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.

Согласно правилам вида спорта, класс дистанций зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически сложных элементов препятствий (требующих строго определенных специальных технических навыков у туриста-спортсмена для их прохождения). Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников.

Местом проведения соревнований на дистанциях согласно правилам спортивного туризма может быть, как участок местности, содержащий естественные препятствия, так и площадка, состоящая из искусственных препятствий.

В последнее время соревнования по спортивному туризму на дистанциях все чаще проводятся в искусственной среде. Все соревнования проводятся на классифицированных дистанциях. На примере одного из видов дистанции рассмотрим техническую сторону их построения.

Пешеходная дистанция - в природной среде проводятся в естественных условиях на протяженных участках (от 2 до 12 км). Количество технических этапов варьируется от 4 до 8. В зависимости от класса дистанции техническая сложность и количество этапов увеличивается. К примеру, на дистанции первого класса может быть от 4 до 6 этапов невысокой технической сложности, прохождение которых не требует применения сложных средств страховки. Этапы, которые могут быть включены в дистанцию первого класса: переправа

вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, переправа методом «вертикальный маятник», подъем, траверс, спуск.

С увеличением класса дистанции добавляются этапы, связанные с преодолением навесной переправы, подъемом и спуском по наклонной навесной переправе.

Сложность технических этапов меняется в зависимости от их длины, уровня уклона и требований к страховочным действиям.

Пешеходные дистанции в искусственной среде проводятся в условиях спортивного зала или на туристском полигоне. Количество технических этапов варьируется от 4 до 12. В зависимости от класса дистанции техническая сложность и количество этапов увеличивается. К примеру, на дистанции первого класса может быть от 4 до 6 этапов. Набор технических этапов на дистанциях в искусственной среде такой же, как и на дистанциях в природной среде, но некоторые более сложные этапы (навесная переправа) включаются уже в дистанции первого класса. Техническая сложность дистанций в искусственной среде выше, чем дистанций в природной среде. Повышение технической сложности компенсирует сокращение общей протяженности дистанции и отсутствие естественного рельефа местности. Для характеристики сложности технических этапов используют 10 параметров: сумма длин этапов, набор высоты, количество этапов, количество этапов со снятием и организацией перил, количество этапов с восстановлением перил, высота подъема по вертикальным перилам, высота подъема по стенду с зацепами, количество блоков, количество этапов в блоке, угол наклона навесных переправ. Высокая техническая сложность и насыщенность дистанций, их короткая протяженность определяют основные требования к туристам.

Для успешного преодоления подобных дистанций туристу необходимо проявлять скоростную выносливость, различные параметры быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты движений как циклического, так и ациклического характера), иметь оптимальный уровень состояния психических процессов на момент преодоления дистанции (концентрацию и распределение внимания, память, оперативное мышление).

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

- укрепление здоровья.

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

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

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

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

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

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

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный

период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Комплекс основных характеристик.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Многолетний учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Процесс подготовки спортсменов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практики.

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Спортивной школе проводится по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен. По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём работы спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях.

По окончании каждого учебно-тренировочного года Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Спортивная дисциплина «дистанция»				
Этап начальной подготовки	2-3	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	2

(приложение № 1 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной

подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

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

(приложение № 2к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими занимающимися. Для подготовки спортсменов к соревнованиям обучающиеся объединяются в пары (связки), команды 4 и 6 человек.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

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

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

(приложение № 3 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

2.5.3. Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивный туризм»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

(приложение № 4 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица для составления годового учебно-тренировочного плана*

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5 – 6	6 – 9	8 – 14	12 – 18	16-28	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	1
Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в % *							
1.	Общая физическая подготовка %	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30	24-30
2.	Специальная	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46	33-44

	физическая подготовка %						
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12	7-18
4.	Инструкторская и судейская практика %	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10	7-10
5.	Техническая подготовка %	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10
Общее количество часов в год		234-312	312-468	416-728	624-936	832-1456	1040-1664

* (приложение № 5 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

2.7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №7

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

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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 мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную

трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	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).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
Этапы совершенствования спортивного мастера и высшего спортивного мастерства	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.9. Планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

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

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

План инструкторско-судейской практики

Таблица № 9

Содержание работы	Этапы				Группы ССМ, ВСМ
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До 1 года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
1. Правила вида спорта	+	+	+		
2. Теоретические основы судейства		+	+		
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки				+	+
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.				+	+
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.				+	+
6. Участие в подготовке и проведению соревнований по «спортивному туризму».				+	+
7. Участие в судействе соревнований по «спортивному туризму» в качестве стажёра или судьи.				+	+
8. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами.					+
9. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по «спортивному туризму».					+

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

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, и физической	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение

техническая подготовка		Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарногигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон –отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «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 «дистанция».

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дистанция»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дистанция»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое

значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленного изменения, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.4. Конкретизация критериев для перевода обучающихся на следующий год, этап обучения.

Таблица № 11

Этап начальной подготовки	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 12.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки). Таблица № 12. 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица 16.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Зачисление на этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достижения возраста. Таблица № 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Таблица № 13. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 13.
Перевод по годам подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 13. 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица № 16. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 13.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Зачисление на этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достижения возраста. Таблица № 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 14. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 14.
Перевод по годам подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 14. 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица № 16. 4. Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дистанция».
Этап высшего спортивного мастерства	
Зачисление на этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достижения возраста. Таблица № 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 15. 4. Иметь спортивное звание «мастер спорта России».
Перевод по годам подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 15 3. Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дистанция». 4. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица № 16. 5. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).

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

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»						
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 сек. С последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

* (приложение № 6 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушк и/ женщи ны
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

* (приложение № 7 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

* (приложение № 8 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	14.30
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
4. Участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований				

* (приложение № 9 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

3.5.5. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Получить – зачёт:

Теоретическая подготовка

Таблица 16

Этап начальной подготовки					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год		
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+			
2.	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 жизненно важных умений и навыков.	+			
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+			
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+			
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.			+	
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.			+	
7.	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.			+	
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+			
Учебно-тренировочный этап					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств:		+		+

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 				
2.	<p>История возникновения олимпийского движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК). 			+	
3.	<p>Режим дня и питание обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание. 	+			
4.	<p>Физиологические основы физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков. 		+		
5.	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований. 	+			
6.	<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 				+
7.	<p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности. 				+
8.	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. 			+	
9.	<p>Правила вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований; - правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. 				+
10.	<p>Антидопинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получить зачёт или сертификат онлайн обучения. 	+	+	+	+
Этап совершенствования спортивного мастерства					
№ п/п	Название темы			1 год	2 год
1.	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - олимпизм как метафизика спорта; - социокультурные процессы в современной России; - влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. 				+

2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность: - понятие травматизма; - синдром «перетренированности»; - принципы спортивной подготовки.	+	
3.	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.	+	
4.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности; - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.		+
5.	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.		+
6.	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.		+
7.	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.	+	
8.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+	+
Этап высшего спортивного мастерства			
№ п/п	Название темы		1 год
1.	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.		+
2.	Социальные функции спорта: - специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая); - общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции); - функция социальной интеграции и социализации личности.		+
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - индивидуальный план спортивной подготовки; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.		+

4.	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.	+
5.	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, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	+
6.	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.	+
7.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+

Техническая подготовка

№ п/п	Название темы	НП	УТЭ				ССМ	ВСМ
		2 год	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет	Весь период	Весь период

Владение набором технических приёмов для преодоления этапов (препятствий) на дистанции

1.	Техника преодоления препятствий 1 кл. дистанции (лично)	+						
2.	Техника преодоления препятствий 1 кл. дистанции (лично и в связках)		+					
3.	Техника преодоления препятствий 2 кл. дистанции (в связках, лично)			+				
4.	Техника преодоления препятствий 3 кл. дистанции (в связках, лично)				+			
5.	Техника преодоления препятствий 4 кл. дистанции (в связках, группа)					+		
6.	Техника преодоления препятствий 5 кл. дистанции (в связках, группа)						+	+

Тактическая подготовка

1.	Тактические приёмы прохождения этапа (препятствия) лично и в связках.		+					
2.	Тактические приёмы прохождения этапа и блока этапов (препятствий) лично и в связках.			+				
3.	Тактические приёмы прохождения этапа, блока этапов (препятствий) группой.				+			
4.	Тактические приёмы прохождения					+		

	дистанции лично, в связках, группой.							
5.	Взаимодействие членов команды на дистанции и на отдельных этапах, блока этапов.						+	
6.	Анализ выступления на соревнованиях.						+	
7.	Анализ методик тренировок.							+

4. Рабочая программа вида спорта «спортивный туризм» по спортивной дисциплине «дистанция»)

Примерная рабочая программа представлена в приложении №1

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа утверждается директором Спортивной школы.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.
3. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.2. План спортивных мероприятий;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

3.4. Расписание занятий.

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

5.1. Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Инструктаж по технике безопасности.	13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 14/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	≈ 13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

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

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером и др.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Проведение однодневных и степенных походов. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу с учетом ТБ; приобретение навыков ориентирования по местным предметам и по топографической карте в масштабе от 1:50000 до 1:200000; организация ночлега в полевых условиях; обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов:

- упражнения для развития выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции 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, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

-упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из вися. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей 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

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Страховочное снаряжение и работа с ним. Знакомство с понятием «страховка и самостраховка». Организация страховки и самостраховки. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на

этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания верёвок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;

- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;

- схватывающие - симметричный (прусик), бахмана, австрийский (обмоточный).

Отработка умений и 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.

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. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа; траверс склона по перилам; прохождение блока этапов.

Специальные навыки

Отработка технических приёмов

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

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 (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.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия

Тренировочный этап (1 и 2 год обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация.

Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

5.2. Учебно-тренировочный этап, этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №18

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Антидопинг	≈ 14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Антидопинг	≈ 14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Общая физическая подготовка

Совершенствование способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

– *Упражнения на развития равновесия и координации движений.* 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 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, развивающие общую выносливость.* Длительный, 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.

- *Общая физическая подготовленность* - Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

Специальная физическая подготовка

В подготовке применяются специальные упражнения в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие способности преодолевать большие расстояния по сильно пересеченной местности:

- бег в кроссе, в марш-броске 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 с течением;
- выполнение упражнений по туристской технике на быстроту с применением специального инвентаря: подъем по перилам, подъем по наклонной вверх переправе, вертикальный подъем с использованием зажимов, скалолазание и т.п.

Техническая подготовка

Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Тренировочный этап (1-2 год обучения) – 1- 2 класс дистанции.

Тренировочный этап (3-4 год обучения) – 3-4 класс дистанции.

Этап спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства – 4 - 5 класс дистанции.

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 уложенному 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

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) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу.

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.

Специальные навыки

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 съёмка местности вдоль линейных ориентиров;
- выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования для преодоления препятствий на дистанциях 3 класса и выше. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия

Тренировочный этап (до 3 лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности

тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация.

Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

Тренировочный этап (свыше 3 лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла; подвижные игры, посещение бассейна, сауны. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа до 3 лет годов обучения.

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

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

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера. Ведение дневника самоконтроля. Планирование тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой

связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера. Ведение дневника самоконтроля. Планирование тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

5.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

5.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;
- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;
- не выпускать в лесную местность спортсменов без компаса, без часов, спичек, ёмкости с питьевой водой, не владеющих «аварийным азимутом», способов подачи сигналов бедствия и обустройством аварийного бивака.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему;
- в случае потери ориентировки и незнания места нахождения и вариантов выхода при потере ориентировки оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка вида спорта «спортивный туризм» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

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

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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».

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: «дистанция - комбинированная», «дистанция - лыжная», «дистанция – пешеходная», «дистанция - горная - связка», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - пешеходная – связка», «дистанция - горная - группа», «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - пешеходная – группа».			
1.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
6.	Лента оградительная	метр	200
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Палка гимнастическая	штук	12
13.	Переключатель навесная на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15.	Рулетка (10 м)	штук	1
16.	Рулетка (50 м)	штук	1
17.	Секундомер электронный	штук	2
18.	Система страховочная альпинистская	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	2
22.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
23.	Трек для переправы	штук	4
24.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
25.	Электромегафон	штук	1
26.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
27.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
28.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4

29.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
30.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
31.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
32.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
33.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
34.	Карабин альпинистский	штук	24
35.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
36.	Компас жидкостный	штук	12
37.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
38.	Петли страховочные	комплект	12
39.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штук	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция – горная – группа», «Дистанция – горная – связка»			
43.	Ледоруб «Айсбайль»	штук	2
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
49.	Закладка	комплект	12
50.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
51.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
52.	Карабин альпинистский	штук	24
53.	Кошки альпинистские	пар	12
54.	Ледобур	штук	30
55.	Крюк скальный	комплект	8
56.	Ледоруб	штук	12
57.	Молоток скальный	штук	2
58.	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
59.	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15
60.	Петля страховочная	штук	42
61.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
62.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
63.	Трек для навесной переправы	штук	4
64.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция – лыжная»			
65.	Ледоруб «Айсбайль»	штук	2
66.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
67.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
68.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
69.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
70.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
71.	Закладка	комплект	12
72.	Карабины альпинистские	штук	32
73.	Компас жидкостный	штук	12
74.	Ледобур	комплект	12
75.	Крюк скальный	комплект	8
76.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12

77.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
78.	Ледоруб	штук	12
79.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
80.	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
81.	Молоток скальный	штук	2
82.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
83.	Петли страховочные	комплект	42
84.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
85.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
86.	Трек для навесной переправы	штук	2
87.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
88.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2

(приложение № 10 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм ветрозащитный спортив..	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спорти.	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

(приложение № 11 к ФССП «спортивный туризм», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1038)

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

7.2.1. 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).

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

7.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.

- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.

- дистанционные курсы повышения квалификации;

- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;

- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

7.3.1. Список литературных источников:

1. Алёшин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985г.

2. Архипов С.М. «Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов». - М.: ВЦСПС, 1988г.

3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы.- М., ЦДЮТ РФ, 1994г.

4. Бардин К.В. Азбука туризма - М.: Просвещение, 1981г.

5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.:1986г.

6. Курилова В.И. Туризм - М.: Просвещение, 1988г.

7. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997г.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Издат.: Астрель АСТ, 2004г.

9. Сборник инструкций по обеспечению безопасности детей при проведении учебно-тренировочных, тренировочных и спортивно-массовых мероприятий. –

Ульяновск: МБУ СШ «Фаворит», 2022г.

10. Школа альпинизма. Составители Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: ФиС., 1989г.
11. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983г.
12. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992г.
13. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. - М.: Профиздат, 1975г.
14. Энциклопедия туриста. - М. Научное издат. «Большая Российская Энциклопедия», 1993г.
15. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств И.А. Гуревич. - Минск.:Высшая школа, 1985г., 256с.
16. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. - МаГУ. - Магнитогорск, 2004г., 30 с.
17. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высш. школа, 1983г., 105с.
18. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. - М.: Физкультура, образование и наука, 1995г., 395с.
19. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 - М., 2005г.
20. Палыга В.Д. Гимнастика. - М., 1982г., 297с.
21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
22. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985г.
23. Туризм и здоровье. Составители Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н., Белоусов В.В. – Л.: Знание, 1982г.
24. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
25. Физическая подготовка туристов. Методические рекомендации. – М.: ЦСпоТиЭ, 1985г.
26. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. Методические рекомендации. – М.: ЦСпоТиЭ, 1990г.
27. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
29. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
30. Федотов В.Н. Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002г.

7.3.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «21.11.2022г. № 1038.
6. Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждённы́й Минспортом Российской Федерации» от 22.04.2021г. № 255.

7.3.3. Интернет-ресурсы

1. www.Tmmoscow.ru Официальный интернет-сайт Туризм спортивный в Москве и России;
2. www.minsport.gov.ru Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
3. www.rusada.ru Официальный интернет-сайт РУСАДА;
4. www.wada-ama.org Официальный интернет-сайт ВАДА;
5. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
6. www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
7. www.olympic.ru Олимпийский комитет России;
8. www.knnvs.ru Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России.
9. www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России;
10. www.mountain.ru - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
11. www.risk.ru - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
12. www.extremesports.ru - экстремальные виды спорта;

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

_____ Э.Ю. Виноградов
_____ 20__ г.

Рабочая программа

дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»
(группа дисциплин – дистанция)

Тренер-преподаватель _____

Период: - _____

Год обучения – _____

Возраст обучающихся - _____

Сроки обучения: с сентября 2023 по сентябрь 2024 года

Ульяновск 2023г

Пояснительная записка.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы вида спорта «спортивный туризм» по группе дисциплин – «дистанция» утвержденной директором МБУ «Спортивная школа «Фаворит» от _____.

В рабочей программе устанавливаются, на основании дополнительной образовательной программы, необходимые параметры объёмов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Цели и задачи на учебно-тренировочный год: _____

Предполагаемые результаты: _____

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий _____;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) _____;
- расписание занятий на неделю;
- планирование мероприятий на летний период _____.

План участия в спортивных мероприятиях на _____ год.*

Группа № _____

Вид спорта, дисциплина _____

Этап обучения _____

Год обучения _____

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:		
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные		

	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные , ПФО		
	Всероссийские		
	Всего:		
Основные	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные , ПФО		
	Всероссийские		
	Европа		
	Мира		
	Всего:		
Итого:			

*Заполняется на основании таблицы № 5 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина «дистанция».

Календарно-тематический план на _____ год*

Образец

Вид спорта, дисциплина: «спортивный туризм», «дистанция-пешеходная»

Этап и год обучения: этап начальной подготовки, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов в неделю.

Количество часов в год: 312 часов

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год
		Подготовительный								Соревновательный	Переходный-восстановительный			
		Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	16	16	16	16	13	13	13	14	12	12	13	14	168
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Участие в спортивных									2	2	-	-	4

	соревнованиях (час.)													
4.	Инструкторская и судейская практика (час.)					1		1				1	1	4
5.	Техническая подготовка (час.)	6	6	6	6	8	8	8	8	6	6	5	5	78
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	1	1	1	1	-	1	1	3	3	4	1	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)						2						2	4
Итого:		26	312											

*Заполняется на основании таблицы № 6 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина «дистанция».

Календарно-тематический план на _____ год*

Образец

Вид спорта, дисциплина: «спортивный туризм», «дистанция-пешеходная».

Этап и год обучения: учебно-тренировочный этап, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 10 часов в неделю.

Количество часов в год: 520 часов.

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год					
		Восстановительный	Подготовительный					Первый соревновательный	Восстановительный	Второй подготовительный	Второй соревновательный								
			Месяцы																
			10	11	12	1	2					3	4		5	6	7	8	9
1.	Общая физическая подготовка (час.)																		
2.	Специальная физическая подготовка (час.)																		

3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)													
4.	Инструкторская и судейская практика (час.)													
5.	Техническая подготовка (час.)													
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)													
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)													
Итого:														520

*Заполняется на основании таблицы № 6 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина «дистанция».

Календарный план воспитательной работы*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения

*Заполняется на основании таблицы № 7 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина «дистанция».

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1.			

*Заполняется на основании таблицы № 8 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина «дистанция».

План инструкторско-судейской практики*

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1.			

*Заполняется на основании таблицы № 9 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина «дистанция».

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

№	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
п/п				

*Заполняется на основании таблицы № 10 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», дисциплина «дистанция».

Расписание занятий на _____ год

Группа № _____

Вид спорта, дисциплина _____

Этап обучения _____

Год обучения _____

Количество часов в неделю _____

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Место проведения занятия							
Время начала и конец занятия							

План мероприятий на летний период

(образец)

Виды и форма мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).	Г. Анапа (база Огонёк)	с 01.06.23г. по 18.06.23г.	20 чел
Учебно-тренировочные занятия по расписанию	Г. Ульяновск ФОК «Фаворит»	С 19.06.23г. По 16.07.23г.	НП1-15 чел УТ2-12 чел.
Спортивный лагерь	СОЛ «Ласточка	С18.07.23г. По 30.07.23г.	35ч.
Участие в соревнованиях. Первенство г. Ульяновска	Г. Ульяновск, СК «Заря»	28-29.08.23г.	17 чел

Для тех, кто не участвует в мероприятиях работа по индивидуальному плану (план прилагается).

к Плану антидопинговых мероприятий дополнительной образовательной программы

1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

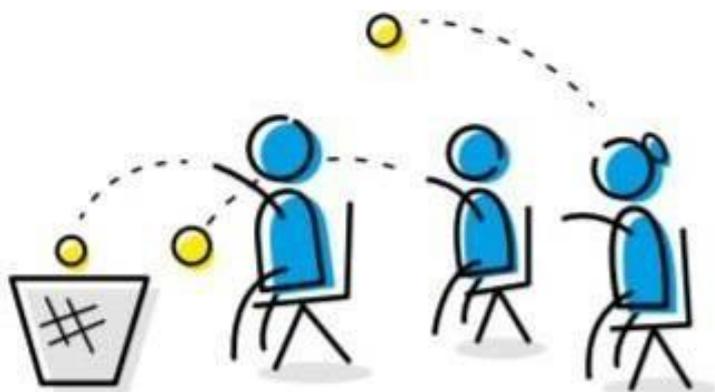
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования

справедливыми и равными?

2 вариант

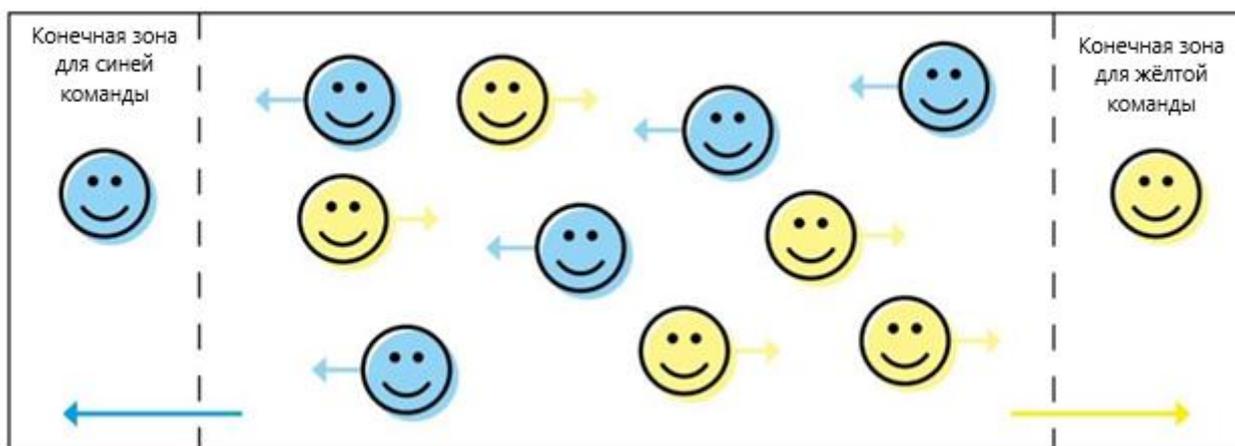
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред

здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная

версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.
- Оформление разрешения на ТИ критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).

3. Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях,

осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных веществ;*
 - *последствия допинга;*
 - *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).

4. Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей, необходимых, навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе на текущий год.
Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ (на текущий год)).