

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Региональный центр детско – юношеского туризма и краеведения Свердловской области

Принята на заседании  
Научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 30.05.2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»**

Возраст обучающихся: 10 – 21 год  
Срок реализации программы: 10 лет

Согласовано:  
Начальник регионального центра  
детско–юношеского туризма  
и краеведения Свердловской области  
И.Н. Шинкаренко

Автор-составители программы:  
Чмаев А.В., педагог дополнительного  
образования

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в группах дисциплин дистанции–пешеходные, дистанции–лыжные с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1038 (далее - ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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			
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия проходят в очно-заочной форме: групповые и индивидуальные.

В подготовке принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- теоретическую;
- психологическую;
- судейскую практику.

Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) - процесс развития двигательных способностей, неспецифических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований различного уровня. Спортсмены должны знать правила вида спорта «спортивный туризм», уметь организовать и провести соревнования.

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

План учебно-тренировочных мероприятий (далее - План), безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении Плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации;
- городской уровень;
- областной уровень;
- межрегиональный;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

#### ***Учебно-тренировочные мероприятия***

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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		

5.3. Участие в спортивных соревнованиях проходит в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся 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. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с

другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

– **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

– **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

– **Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам «спортивного туризма»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спортивного туризма;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- страхование жизни и здоровья от несчастных случаев с указанием в качестве риска вида спорта «спортивный туризм», действующее на дату участия в соревнованиях;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **Объем соревновательной деятельности**

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

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	Недельная нагрузка в часах				
		6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15	15	8-12	4	1
1.	Общая физическая подготовка	142	228	274	226	300
2.	Специальная физическая подготовка	18	27	69	320	438
3.	Участие в спортивных соревнованиях	18	27	45	76	128
4.	Техническая подготовка	98	150	162	150	200
5.	Тактическая подготовка	9	9	32	56	40
6.	Теоретическая подготовка	9	9	12	20	28
7.	Психологическая подготовка	6	6	6	10	12
8.	Судейская и инструкторская практика	0	0	12	48	62
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	6	6	6	20	28

10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	10	12
Общее количество часов в год		312	468	624	936	1248

### 7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с	В течение года

		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).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	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, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год	Изучение нормативных документов: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»
	Родительские собрания	1 раз в год	
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте	1 раз в год	

	РУСАДА		курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год	Изучение нормативных документов: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»
	Родительские собрания	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год	Изучение нормативных документов: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

### ***Учебно-тренировочный этап***

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных спортсменов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

#### ***Первый год***

1. Освоение терминологии, используемой в спортивном туризме.
2. Овладение умением отдать команду.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

#### ***Второй год***

1. Умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими технические приемы, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

3. Судейство на учебных соревнованиях в своей команде.

### ***Третий год***

1. Освоение терминологии, используемой в спортивном туризме.

2. Ведение наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы на тренировке и соревнованиях.

3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

4. Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи и секретаря этапа, ведение судейского протокола.

### ***Четвертый год***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на муниципальных соревнованиях. Выполнение обязанностей старшего судьи, судьи и секретаря этапа.

### ***Пятый год***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.

2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике спортивного туризма.

3. Помощь в подготовке условий проведения соревнований в различных муниципальных образованиях.

4. Проведение муниципальных соревнований по спортивному туризму. Выполнение обязанностей начальника дистанции.

### ***Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства***

1. Проведение занятий по спортивному туризму с группами по вопросам совершенствования технической, тактической и физической подготовке.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по спортивному туризму. Выполнение обязанностей заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря на муниципальных соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивному туризму, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во 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 одного раза 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, выполнением рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов 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.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики спортивного туризма, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства и этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием,	Мобилизация готовности к нагрузкам,	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин

соревнованием	повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин саморегуляция
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 саморегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от соревнований дни	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 ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение	Восстановительные тренировки ежедневно.

	новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	нескольких дней. 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 подразделяют 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.

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

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

Для восстановления работоспособности обучающихся 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 свободных от соревнований дни; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного 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 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 спортсменов, 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), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим 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 (боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются игры (бадминтон, настольный теннис), купание, терренкур, 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 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 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 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 спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивный туризм";
- получить общие знания об антидопинговых правилах, соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (приложение 1);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивный туризм" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивный туризм";
- изучить антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (приложение 2);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой 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 (приложение 3);
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (приложение 4);
- 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;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Приложение 1).

Для перевода на второй год обучения этапа начальной подготовки, а также на другие этапы подготовки в конце учебного года обучающимся необходимо сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а также повысить уровень спортивной квалификации (Приложение 1-4).

Допускается зачисление обучающихся сразу на 2-й год обучения этапа начальной подготовки или на любой год учебно-тренировочного этапа при условии выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также соответствия уровня спортивной квалификации (Приложение 1-4).

#### **IV. Рабочая программа**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

На этапе начальной подготовки закладывается основа овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже в начале подготовки следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для спортивного туризма. Во время проведения занятия целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На данном этапе формируется мотивация к занятиям спортивным туризмом, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта "спортивный туризм".

Учебно-тренировочный этап направлен на: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья спортсменов, овладение техническими приёмами прохождения естественных и искусственных препятствий, спортивной терминологией; всестороннее гармоничное развитие физических качеств, подготовку и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП; стабильной демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

формирование мотивации к попаданию в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по спортивному туризму; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта "спортивный туризм" на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлены на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств; технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов, повышение уровня функциональной подготовленности; закрепление установки на здоровый образ жизни, развитие лидерских качеств в сочетании с готовностью подчинить свои интересы интересам команды; создание условий для закрепления социальных норм поведения и общепринятых морально-нравственных принципов; создание условий для профессионального самоопределения; создание условий для интеллектуального развития и творческих способностей, расширения кругозора и общей эрудиции, создание условий для полноценного общения учащихся.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы.

### 3-7 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	октябрь	1	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
2.	октябрь	3	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
3.	октябрь	5	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа , наблюдение
4.	октябрь	6	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
5.	октябрь	8	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
6.	октябрь	10	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
7.	октябрь	12	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
8.	октябрь	13	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
9.	октябрь	15	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
10.	октябрь	17	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
11.	октябрь	19	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа

12.	октябрь	20	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
13.	октябрь	22	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
14.	ноябрь	24	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
15.	октябрь	26	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
16.	октябрь	27	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
17.	октябрь	28	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
18.	октябрь	31	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
19.	ноябрь	2	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
20.	ноябрь	3	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
21.	ноябрь	5	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
22.	ноябрь	7	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
23.	ноябрь	9	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
24.	ноябрь	10	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
25.	ноябрь	12	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
26.	ноябрь	14	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
27.	ноябрь	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
28.	ноябрь	17	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
29.	ноябрь	19	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
30.	ноябрь	21	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
31.	ноябрь	23	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
32.	ноябрь	24	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
33.	ноябрь	26	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
34.	ноябрь	28	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
35.	ноябрь	30	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
36.	декабрь	1	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
37.	декабрь	3	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
38.	декабрь	5	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
39.	декабрь	7	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа

40.	декабрь	8	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
41.	декабрь	10	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
42.	декабрь	12	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
43.	декабрь	14	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
44.	декабрь	15	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
45.	декабрь	17	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
46.	декабрь	19	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
47.	декабрь	21	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
48.	декабрь	22	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
49.	декабрь	24	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
50.	декабрь	26	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
51.	декабрь	28	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
52.	декабрь	29	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
53.	декабрь	31	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
54.	январь	4	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
55.	январь	5	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
56.	январь	7	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
57.	январь	9	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
58.	январь	11	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
59.	январь	12	Сборы	4	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
60.	январь	14	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа, наблюдение
61.	январь	16	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
62.	январь	18	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
63.	январь	19	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
64.	январь	21	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
65.	январь	23	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
66.	январь	25	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
67.	январь	26	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
68.	январь	28	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа

69.	январь	30	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
70.	январь	1	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
71.	январь	2	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
72.	февраль	4	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
73.	февраль	6	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
74.	февраль	8	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
75.	февраль	9	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
76.	февраль	11	Заочно	3	Специальная физическая подготовка	практическая работа
77.	февраль	13	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
78.	февраль	15	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
79.	февраль	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
80.	февраль	18	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
81.	февраль	20	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
82.	февраль	22	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
83.	февраль	23	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
84.	февраль	25	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
85.	февраль	27	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
86.	март	1	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
87.	март	2	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
88.	март	4	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
89.	март	6	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
90.	март	8	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
91.	март	9	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
92.	март	11	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
93.	март	13	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
94.	март	15	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
95.	март	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
96.	март	18	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
97.	март	20	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа

98.	март	22	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
99.	март	23	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	практическая работа
100.	март	25	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
101.	март	27	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
102.	март	29	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
103.	март	30	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
104.	апрель	1	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
105.	апрель	3	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
106.	апрель	5	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
107.	апрель	6	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
108.	апрель	8	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
109.	апрель	10	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
110.	апрель	12	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
111.	апрель	13	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
112.	апрель	15	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
113.	апрель	17	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
114.	апрель	19	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	практическая работа, наблюдение
115.	апрель	20	Групповая	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
116.	апрель	22	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
117.	апрель	24	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
118.	апрель	26	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	практическая работа, наблюдение
119.	апрель	27	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
120.	апрель	29	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
121.	май	1	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
122.	май	3	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
123.	май	4	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
124.	май	6	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
125.	май	8	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
126.	Май	10	Соревнования	3	Участие в спортивных	практическая

					соревнованиях	работа
127.	май	11	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	практическая работа, наблюдение
128.	май	13	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
129.	май	15	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
130.	май	17	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
131.	май	18	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
132.	май	20	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
133.	май	22	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
134.	май	24	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	практическая работа, наблюдение
135.	май	25	Соревнования	3	Участие в спортивных соревнованиях	практическая работа
136.	май	27	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
137.	май	29	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
138.	май	31	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка	практическая работа, наблюдение
139.	июнь	1	Групповая	3	Техническая подготовка	практическая работа
140.	июнь	3	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
141.	июнь	5	Заочно	3	Общая и специальная физическая подготовка.	практическая работа
142.	июнь	7	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
143.	июнь	8	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
144.	июнь	10	Заочно	3	Специальная физическая подготовка.	практическая работа
145.	июнь	12	Заочно	3	Общая физическая подготовка.	практическая работа
146.	июнь	14	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка	практическая работа, наблюдение
147.	июнь	15	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
148.	июнь	17	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
149.	июнь	19	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
150.	июнь	21	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
151.	июнь	22	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
152.	июнь	24	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
153.	июнь	26	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа



184.	август	19	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
185.	август	21	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
186.	август	23	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
187.	август	24	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
188.	август	26	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
189.	август	28	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
190.	август	30	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
191.	август	31	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
192.	сентябрь	2	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
193.	сентябрь	4	Групповая	3	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	практическая работа
194.	сентябрь	6	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	практическая работа
195.	сентябрь	7	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	практическая работа
196.	сентябрь	9	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	практическая работа
197.	сентябрь	11	Групповая	3	Судейская и инструкторская подготовка	практическая работа
198.	сентябрь	13	Групповая	3	Медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия	практическая работа
199.	сентябрь	14	Групповая	3	Медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия	практическая работа
200.	сентябрь	16	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	практическая работа
201.	сентябрь	18	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	практическая работа
202.	сентябрь	20	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	практическая работа
203.	сентябрь	21	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	практическая работа
204.	сентябрь	23	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	практическая работа
205.	сентябрь	25	Групповая	3	Общая физическая подготовка.	практическая работа

## 15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	9		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	ноябрь	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	1	декабрь	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	1	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	февраль	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	1	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по

				виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе:	18		
	Правила вида спорта	5	октябрь-ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	ноябрь	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	1	декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	1	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1	февраль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	6	апрель-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	октябрь	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/неотренированность	200	ноябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	январь	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	февраль	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	март - июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

				<p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	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	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	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
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>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</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм" относятся:

– зачисление на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти спортивную подготовку, производится с установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

– реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка;

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

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

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для организации тренировочного процесса и соревнований			
1.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	100
3.	Зажим для подъема по веревке	штук	16
4.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
5.	Перчатки защитные для работы с веревкой	штук	48
6.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	4
7.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
8.	Рулетка, 10м	штук	2
9.	Рулетка, 50м	штук	1
10.	Секундомер электронный	штук	2
11.	Электромегатфон	штук	1
12.	Лента оградительная для организации дистанции	метр	500
13.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	1
15.	Скамейка гимнастическая	штук	1

16.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
17.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
18.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	2
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
19.	Баул для транспортировки веревок	штук	6
20.	Веревка вспомогательная – репшнур	метр	100
21.	Веревка основная страховочная статическая	метр	1000
22.	Зажим для подъема по веревке (жумар)	штук	12
23.	Зажим ножной для подъема по веревке (пантин) правый	штук	12
24.	Зажим ножной для подъема по веревке (пантин) левый	штук	12
25.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	120
26.	Компас жидкостный	штук	12
27.	Грудная обвязка	штук	12
28.	Беседка	штук	12
29.	Блокировка (5 м)	штук	12
30.	Опорные петли	штук	12
31.	Трек для навесной переправы	штук	12
32.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «дистанция - лыжная»			
33.	Баул для транспортировки веревок	штук	6
34.	Беседка	штук	12
35.	Блокировка (5 м)	штук	12
36.	Веревка вспомогательная – репшнур	метр	100
37.	Веревка основная страховочная статическая	метр	1000
38.	Грудная обвязка	штук	12
39.	Зажим для подъема по веревке (жумар)	штук	12
40.	Зажим ножной для подъема по веревке (пантин) левый	штук	12
41.	Зажим ножной для подъема по веревке (пантин) правый	штук	12
42.	Карабины альпинистские	штук	120
43.	Каска альпинистская	штук	12
44.	Лыжи беговые с палками и креплениями	комплект	12
45.	Лыжные ботинки	пар	12
46.	Набор структур	комплект	1
47.	Набор смазок и парафинов	комплект	2
48.	Опорные петли	штук	12
49.	Стол для подготовки лыж	штук	1
50.	Трек для навесной переправы	штук	12
51.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
52.	Утюг смазочный	штук	1
53.	Чехол для лыж	штук	12

#### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	1	1

2.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утеплённый	штук	на занимающегося	1	1
4.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	1	2
5.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	1	1
6.	Термобелье	пар	на занимающегося	1	2
7.	Кроссовки, шиповки беговые	пар	на занимающегося	1	1
8.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося	4	1/4

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- Программу реализует педагог дополнительного образования Регионального центра детско-юношеского туризма и краеведения Свердловской области.

- Уровень квалификации педагогов, реализующих программу, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, а именно: иметь среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"; либо высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"; либо высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

- Педагог, реализующий программу, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий должен непрерывно (не реже одного раза в три года) повышать квалификацию (осваивать программы повышения квалификации).

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Перечень нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р);
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1038 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Список литературы:

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009.

3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. Москва.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.
5. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
6. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Феникс, 2008.
7. Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. Москва, 2001.
8. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. Москва: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Грачев О. К. Физическая культура. Издательский центр МарТ, 2005.
10. Диханова Л. Г, Горбачева Л. А. Туристы, в путь! Методический сборник-пособие. Екатеринбург, 2002.
11. Довженко Н.И. От скал к скалодромам– спорт и жизнь. Ростов-на-Дону, 2004.
12. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
13. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. Москва: ФЦДЮТиК. 2008.
14. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). Москва: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. Москва: Советский спорт, 2009.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Москва: ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
19. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
20. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006.
21. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. Москва: Академия, 2004.
22. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
23. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. редакцией Константинова Ю.С. Москва: ФЦДЮТиК, 2014
24. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. Москва, Просвещение, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

- 1) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ)
- 2) Всероссийский реестр видов спорта <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- 3) Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025 г. [http://tmmoscow.ru/norm\\_doc/rank\\_appl/EVSK\\_27032023.pdf](http://tmmoscow.ru/norm_doc/rank_appl/EVSK_27032023.pdf)
- 4) Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по спортивному туризму в Свердловской области на 2024 г. [https://turist-club.ru/upload/kalendar/KP\\_SO\\_2024\\_fakt.pdf](https://turist-club.ru/upload/kalendar/KP_SO_2024_fakt.pdf)
- 5) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2024 год, положения о всероссийских соревнованиях, Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по спортивному туризму на 2024 год <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=cat&id=12>
- 6) МФСТ – Международная федерация спортивного туризма <http://mfst.info/ru/> (раздел Документы, Календарь);
- 7) РУСАДА - Российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации, <https://rusada.ru/>

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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	8Д	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».					

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 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
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			