

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Луч» города Калуги

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Луч» г. Калуги  
Протокол №2  
«27» июня 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МБУ ДО СШ «Луч» г. Калуги  
  
В.В. Силаковский  
27 июня 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Спортивный туризм»**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм», утверждённого приказом Министерством спорта

Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1038,  
зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации  
20.12.2022 № 71716

Возраст обучающихся: с 10 до 18 и старше

Срок реализации программы: весь период

Авторы-составители: Гусева С.В. зам.  
директора по УСР, Лелетко А.В.  
инструктор-методист, тренеры-  
преподаватели: Гусев С.Н.,  
Бабинцева Е.А.

г. Калуга, 2023

## Содержание

1	Общие положения .....	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм .....	7
2.2.	Объем программы .....	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план .....	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы .....	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики .....	23
3	Система контроля .....	30
4	Рабочая программа по виду спорта «Спортивный туризм» дистанция пешех.	36
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	40
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	42
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы .....	42
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	45
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	46
	Примерный перечень информационного обеспечения.....	48
	Приложение № 1 «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» .....	51

## 1. Общие положения

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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. № 1083 (далее - ФССП).

Таблица № 1

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Спортивный туризм» - 0840005411Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	дистанция - пешеходная - группа	084	025	1	8	1	1
дистанция - пешеходная - связка	084	024	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная	084	009	1	8	1	1	Я

Программа разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Луч» г. Калуга (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденной приказом Минспорта России от «22» декабря 2022 г. № 1353, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 27 января 2023 года №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

## **1.2. Цель, дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»**

1.2. **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, создание условий для воспитания волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Основные принципы Программы:**

- *принцип последовательности* - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

- *принцип научности* - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

- *принцип доступности* - программа построена на доступном в изложении материале *приоритета интереса* группы в целом и каждого воспитанника в отдельности *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

- *непрерывности* образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений.

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

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

Группа дисциплин «дистанция» - в основе которой лежат соревнования, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

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

Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по спортивному туризму проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта. Наименования спортивных дисциплин приведены Таблице № 1.

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

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

Соревнование в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «связка», означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят

дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Состав связок (экипажей, групп) может быть либо мужским и женским, либо смешанным. Соотношение количества мужчин и женщин в составе смешанных групп определяется Положением о соревнованиях.

По характеру соревнования делятся на:

личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику, связке, экипажу);

лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);

командные (результаты засчитываются командам при общем времени старта членов команды);

По протяженности дистанций:

короткая - дистанция минимальной протяженности, с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими техническими приемами или заданиями;

длинная - дистанция значительной протяженности, с прохождением технических этапов и, как правило, этапов ориентирования на местности.

Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от количества, трудности прохождения и разнообразия препятствий, насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников:

для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного звания «мастер спорта России», должны быть подготовлены дистанции 5-6 классов;

для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», должны быть подготовлены дистанции не ниже 4 класса;

для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «первый спортивный разряд», должны быть подготовлены дистанции не ниже 3 класса;

для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивных разрядов «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» и юношеских спортивных разрядов, должны быть подготовлены дистанции не ниже 1 - 2 классов.

Преодоление дистанции заключается в прохождении ее участником в заданном направлении, по условиям прохождения дистанции, в том числе через контрольные пункты при их наличии. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении условий соревнований и до истечения общего контрольного времени дистанции участник и все его снаряжение пересекли финишную линию.

Дистанция может состоять из маркированных участков, участков ориентирования, а также их комбинаций.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм:**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,

проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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 видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивный туризм» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Таблица № 2

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «спортивной дисциплине» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивный туризм».

2) Возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

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.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

## 2.2. Объем программы.

Таблица 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки НП		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки) УТ						Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			1-й	с выше	
			1-й	2й	1-й	2й	3-й			
	1-й	2й	1-й	2й	1-й	2й	3-й	1-й	с выше	
Количество часов в неделю	6	6	8		12			16		
Общее количество часов в год	312	312	416		624			832		

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в



следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов и наличием соответствующего уровня спортивной квалификации.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является предельным, установлен в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

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

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

Для реализации Программы используются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия - включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

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

Таблица 4

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ П/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (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	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	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 подготовке)	-	14	18	18
2.2	Воспитательные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	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 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных

мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы регионального и муниципального уровней, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях**

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий регионального и муниципального уровней и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица № 5

### **Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм»**

Виды 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		
Контрольные	2	3	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «спортивный туризм», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности, обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основные (главные)** соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарный план мероприятий составляется до начала календарного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах многолетней подготовки планируются контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число соревнований в значительной степени возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

## **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства в период проведения тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, 6 недель по индивидуальным планам.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6, соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в таблице 7.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по виду подготовки, представленной в таблице № 6 к программе.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2 и выше
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	8	12	12	12	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		12	12	8	8	8	8	8	4	4
		1	Общая физическая подготовка	156	156	180	180	190	190	200
2	Специальная физическая подготовка	32	32	70	70	190	190	320	320	320
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	16	16	30	30	60	60	60
4	Техническая подготовка	76	76	90	90	120	120	120	120	120
5	Тактическая подготовка	8	8	10	10	12	12	30	30	30
6	Теоретическая подготовка	8	8	16	16	26	26	32	32	32
7	Психологическая подготовка	2	2	4	4	6	6	8	8	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Инструкторская практика	6	6	8	8	15	15	22	22	22
10	Судейская практика	6	6	8	8	15	15	20	20	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	8	8	8	8	8
12	Восстановительные мероприятия	2	2	6	6	10	10	10	10	10
<b>Общее количество в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>

Таблица № 7

## Соотношение видов спортивной подготовки и иных

### мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12
	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10
4	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10
7	Медицинское и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.



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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта, вида спорта «спортивный туризм» в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа со спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях учреждения - это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время участия в других спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнования, тематические мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия, пешие походы, водные походы).

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по спортивному туризму, сплатить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация об успехах учреждения, результатах соревнований, поздравления победителям, призерам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, размещать информацию на официальном сайте в сети Интернет.

На тренировочном занятии следует отметить каждого ученика и всю группу в целом. После тренировочного занятия в спортивном зале или в природной среде обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному ориентированию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в учреждения - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях в спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников соревнований, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление во время соревнования морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица №8

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «спортивное ориентирование»;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на Нормирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - Формирование знаний и умений в проведении дней ЗДОРОВЬЯ И спорта, спортивных Фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по Формированию ЗДОРОВОГО образа жизни средствами спортивного ориентирования;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Антидопинговые правила	<b>Проведение бесед:</b> - виды нарушений антидопинговых правил; - последствия употребления допинга для здоровья спортсмена; - список запрещенных субстанций, их применение; - социальные и психологические аспекты допинга.	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	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	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - воспитание общей выносливости посредством совершения походов (водных, пеших).	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Работа по ознакомлению с правилами, направленными на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним проводится во всех группах. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знания по антидопинговым

мероприятиям, проводимым всемирной антидопинговой организацией. На официальном сайте РУСАДА тренерам-преподавателям, а также обучающимся можно пройти онлайн-обучение по антидопинговому обеспечению тренировочного процесса.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных викторин для обучающихся, семинаров для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное прохождение онлайн-обучения обучающихся и тренеров-преподавателей на портале онлайн-образования РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной

субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность размещается на информационном стенде Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №1.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивный туризм».

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

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

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая ориентировщиков старших разрядов к организации тренировочных занятий с младшими спортсменами. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь

исправлять их.

На всех этапах подготовки обучающиеся должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по спортивному туризму;
- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, очистка и проверка ЧИПов);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками;

При работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша, (запись в протокол финиша номеров и времени финиша, отметка на финише ЧИПом; ввод номера участника в компьютер).

При работе в составе службы дистанции спортсменам поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности.

#### 1. На этапе начальной подготовки:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

Освоить начальные знания спортивной терминологии. Выполнять различные вспомогательные работы: обеспечение питьевой водой на старте, финише и на пунктах питания на дистанции. Работа контролером на КП.

#### 2. На учебно-тренировочном этапе:

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных этапов.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

#### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Планирование дистанций, разработка технической информации Составление положения о соревнованиях. Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки 1-2-го года обучения. Организация судейства школьных и городских соревнований.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе, в учебнотренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства проводится согласно учебному плану, осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, тестирования и самостоятельного обслуживания соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №9.



## Содержание теоретических занятий по инструкторской и судейской практике

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Минимум знаний и умений обучающихся	Форма проведения занятия	Кол-во часов в год
Этап начальной подготовки	<p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, документации. Характеристика судейства, основные обязанности судей по виду спорта.</p> <p>Привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований.</p>	Беседа, практические занятия, тестирование.	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Этапы спортивной подготовки.</p> <p>Структура тренировочного занятия.</p> <p>Значение ЧСС в тренировочном процессе.</p> <p>Освоение методики проведения разминки.</p> <p>Обучающиеся осваивают правила судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований, занимаются оформлением места старта, финиша, зоны передачи эстафеты, осуществляют подготовку инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.</p> <p>Проводят подготовительную и заключительную части занятия, разминку перед соревнованиями.</p>	Беседа, практические занятия, семинары, тестирование.	10
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<p>Изучают обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Проходят практику судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.</p> <p>Обучающиеся самостоятельно планируют дистанции, разработку технической информации и символических легенд контрольных пунктов, составляют положения о</p>	Самостоятельное изучение литературы, самостоятельные и практические занятия.	10

	соревнованиях, разрабатывают конспекты занятий индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл, проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения, организуют судейство учреждений и муниципальных соревнований.		
--	--	--	--

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год на учебно-тренировочном этапе,
- 2 раза в год на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

2. Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

## 2) Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3) Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и

точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. С помощью средств общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп совершенствования спортивного мастерства между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями

подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице №10.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе

при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (и. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (и. 42 Приказа № 1144н).

### **3. Система контроля**

3.1. 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:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта

«спортивный туризм»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях (таблица № 5)
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- 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»;
- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях (таблица № 5);
- укрепление здоровья;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) (таблице № 12);

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической 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 (таблица № 13)
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях (Таблица № 5) - сохранение здоровья.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (июнь), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе для групп спортивнооздоровительного этапа по виду спорта «Спортивный туризм».

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Итоговая аттестация проводится после завершения обучения по Программе спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным



темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивный туризм» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода и уровень спортивной квалификации в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения производится на основании выполненных контрольно-переводных нормативов и разрядных требований.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: определение уровня общей и специальной физической подготовленности, уровень спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11,12,13.

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

Таблица №11

№ 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 (ОФП) для спортивных дисциплин «дистанция»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1 000 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
			+4	+6	+6	+7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП) (для спортивной дисциплины «дистанция»</b>						
2.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с. с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	Количество рза	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	Количество раз	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

**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 №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				9
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
			50	
2 Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды		
2.2.	T1	Зюн		
2.3.	T2	Зюн		
2.4.	T3	Зюн		
2.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды		
2.6.	T4	3		
2.7.	T5	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 №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
			13	8
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	И,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»			

**4. Рабочая программа по виду спорта «Спортивный туризм» дистанция пешеходная**

Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм» разрабатывается тренером-преподавателем для соответствующего этапа спортивной подготовки. Для групп начального этапа подготовки до 3-х лет обучения, для групп учебно-тренировочного этапа подготовки до 5-ти лет обучения, для групп совершенствования спортивного мастерства до 4-х лет обучения и выше.

Дополнительно к рабочей программе разрабатывается календарно-тематическое планирование для каждого этапа спортивной подготовки и года обучения на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки по виду спорта 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 ценности 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.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. 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);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее - учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

## **Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 4 к Примерной программе.

## **Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

## **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую

информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Таблица № 14

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» содержащим в своем наименовании слово «Дистанция» основаны на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дистанций вида «Спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

- 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.

- при приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор. Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, с целью выявления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссия. В состав комиссии входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии и иные члены комиссии.

- прием документов на зачисление обучающихся осуществляется в период с 20



июля по 20 августа включительно. Индивидуальный отбор поступающих проводится с 21 по 31 августа.

- прием на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

- при подаче заявления представляются следующие документы:

1) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;

2) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

3) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;

4) фотография поступающего 3x4.

- заявление и документы на зачисление обучающихся можно подавать лично, либо в электронной форме.

- дополнительный отбор лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе по уважительной причине проводится в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

- поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию, не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

- при наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные ею сроки.

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров с общеобразовательными учреждениями, заключенных в соответствии с гражданским

законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие кабинета;
- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15, 16);
- организация систематического медицинского контроля;
- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: «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
И.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Палка гимнастическая	штук	12
13.	Перекладина 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.	Электромегатон	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
43.			

Таблица № 16

## 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 (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
	утепленный										
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося			4	1/4	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося			1	1	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на занимающегося			1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

1. Укомплектованность спортивной школы, руководящими и иными работниками.

Общее руководство спортивной школы по основным вопросам вместе с директором осуществляют заместители директора по направлениям деятельности: заместители директора по вопросам содержания образования и административно-хозяйственной части.

Образовательный процесс в спортивной школе осуществляет стабильно функционирующий квалифицированный педагогический коллектив, состоящий из 34 педагогических работников, из них 29 тренеров-преподавателей, 3 методиста, 2 инструктора-методиста. Внешних совместителей 3 человека.

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Один тренер-преподаватель по спортивному туризму является студентом 5 курса заочной формы обучения бакалавриата факультета физической культуры педагогического института.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

Тренерам-преподавателям необходимо систематически проходить курсовую переподготовку в Белгородском институте развития образования согласно плана-графика, утвержденного директором. Повышение квалификации педагогических работников спортивной школы носит системный характер и регламентируется действующим законодательством. Педагогические работники проходят курсовую переподготовку в Белгородском институте развития образования не реже одного раза в 3 года.

Для повышения профессионального мастерства педагогических работников в спортивной школе можно использовать другие формы: методические семинары, обучающие семинары-практикумы, мастер классы.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

В учреждении для реализации образовательных программ имеется учебно-методическая литература, библиотечно-информационные ресурсы.

В структуре учреждения нет самостоятельной библиотеки, но имеется библиотечный фонд, насчитывающий более 200 учебных пособий. Также имеются современные научно-практические и научно-методические журналы для использования в работе администрацией и педагогическими работниками учреждения («Дополнительное образование и воспитание», «Управление современной школой «Завуч»). Для учебных целей используются также библиотечные ресурсы общеобразовательных школ, на базе которых занимаются обучающиеся учреждения. Помимо библиотечного фонда педагоги учреждения располагают обширными личными библиотеками по специальности. В целом имеющийся библиотечный фонд обеспечивает на должном уровне ведение учебного процесса.

Информационные технологии являются неотъемлемой частью административной и образовательной деятельности учреждения. В учреждении предлагается мультимедийное сопровождение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

В учреждении функционирует тренерский совет по спортивному ориентированию, методический совет. На методическом совете учреждения рассматриваются вопросы методического обеспечения учебного процесса, проводится экспертиза образовательных программ, методических разработок, контрольно-измерительных материалов. На тренерских советах рассматриваются планы работы по различным направлениям: спортивной, спортивно-массовой, воспитательной работе, работе с родителями, проведению открытых учебно-тренировочных занятий, занятий по судейской практике, подготовке методических разработок, проведению семинаров. Также на заседаниях тренерских советов проводится анализ проведенных мероприятий, оценивается работа судейских бригад, учитываются недочеты в проведении и организации и готовятся рекомендации по их устранению и улучшению организации проводимых мероприятий.

Методическая работа в учреждении включает работу по обобщению и популяризации педагогического опыта.

Педагогические работники принимают участие в семинарах, в научно-практических конференциях с международным участием. Но итогам конференций

публикуют свои статьи в сборниках научных статей «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта».

В учреждении используются интерактивные формы проведения занятий. Одним из важнейших условий для проведения занятий в интерактивной форме является использование информационных и мультимедийных технологий. В учреждении широко используется системно - программное обеспечение для проведения соревнований по спортивному ориентированию (электронная отметка). Электронная отметка выводит ориентирование на новый уровень благодаря использованию электронного компостера и системы подсчета времени. Она многофункциональна и проста в использовании, создавая дополнительные удобства, как для самих спортсменов, так и для организаторов соревнований.

Методистами учреждения оказывается практическая помощь педагогическим работникам по внедрению новых технологий и методик в образовательный процесс.

Таким образом, методическая работа в учреждении носит непрерывный, повседневный характер, позволяет теснейшим образом связать педагогическую теорию с практикой, позволяет каждому педагогу активно участвовать в разработке положений различных соревнований, проводимых и организованных учреждением, как внутриучрежденческого уровня, так и муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

#### **Примерный перечень информационного обеспечения**

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
2. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов - водников - М. Физкультура и спорт, 1980г.
3. Григорьев В.Н. Водный туризм - М :Профиздат, 1990г
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. - М., 1979
5. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993
6. Квартальной В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 - 320 с.
7. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»-Новополоцк: ПТУ, 2014 - 526 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов
9. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004
12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. - Красноярск: ИИК СФУ, 2008
13. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005

14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт, 2010.
  15. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные» : монография - Красноярск: СФУ, 2014
  16. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений - М. : издательский центр «Академия», 2006 - 400с.
  17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
  18. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989
  19. Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах - М., Физкультура и спорт,
  20. Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986
  21. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб, пособие. — Мн.: Новое знание, 2003
  22. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009
  23. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006
  24. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. - Барнаул: АлтГПУ, 2015
- Левашников А.А. Сам себе спасатель.// Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49



Приложение № 1  
к программе спортивной подготовки  
по виду спорта  
«спортивный туризм»

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451618

Владелец Силаковский Виктор Васильевич

Действителен с 29.06.2023 по 28.06.2024