

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием администрации Емельяновского района»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
«05» сентября 2023 г.



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

спортивные дисциплины «маршрут», «дистанция»  
(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по  
спортивному туризму, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 21  
ноября 2022 г. N 1038)

Авторы-составители:  
Дюбина Н.В. методист  
Потылицын Д.Г. тренер-преподаватель

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**  
Этап начальной подготовки – 3 года  
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года (по согласованию с  
Учредителем)

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.**

Емельяново, 2023г.

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием администрации Емельяновского района»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Дюбина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

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

спортивные дисциплины «маршрут», «дистанция»

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по  
спортивному туризму, утверждённым приказом Министерства спорта РФ от  
21 ноября 2022 г. N 1038)

Авторы-составители:  
Дюбина Н.В. методист  
Потылицын Д.Г. тренер-преподаватель

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года (по согласованию с  
Учредителем)

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.**

Емельяново, 2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ утверждённым приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1038 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм».

### 1.1. Характеристика вида спорта спортивный туризм, его отличительные особенности

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину:

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

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

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивный туризм»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
маршрут - водный (1-6 категория)	084	002	1	8	1	1	Я
маршрут - горный (1-6 категория)	084	003	1	8	1	1	Я
маршрут - комбинированный (1-6 категория)	084	008	1	8	1	1	Я
маршрут - лыжный (1-6 категория)	084	004	1	8	1	1	Я
маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория)	084	006	1	8	1	1	Я
маршрут - парусный (1-6 категория)	084	005	1	8	1	1	Я
маршрут - пешеходный (1-6 категория)	084	001	1	8	1	1	Я
маршрут - спелео (1-6 категория)	084	007	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - каяк	084	015	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - байдарка	084	017	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 2	084	018	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 4	084	019	1	8	1	1	Я

дистанция - водная - командная гонка	084	020	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - группа	084	021	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - связка	084	010	1	8	1	1	Я
дистанция - комбинированная	084	016	1	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - группа	084	023	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - связка	084	022	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная	084	011	3	8	1	1	Я
дистанция - на средствах передвижения - группа	084	028	1	8	1	1	Я
дистанция - на средствах передвижения	084	014	1	8	1	1	Я
дистанция - парусная	084	012	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - группа	084	025	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - связка	084	024	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная	084	009	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео - группа	084	027	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео - связка	084	026	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео	084	013	1	8	1	1	Я
северная ходьба	084	029	1	8	1	1	Л

## 1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм»

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

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

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

Спортивная дисциплина «северная ходьба» – спортсмены передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

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

Группа дисциплин «Маршрут» объединяет следующие виды туризма:

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

Горный. Передвижение пешком в горах с использованием специального туристского снаряжения;

Комбинированный. Комбинация различных видов туризма и способов передвижения;

Лыжный. Для передвижения используются лыжи;

На средствах передвижения. По средствам передвижения эта категория делится на автомобильный и мотоциклетный, велосипедный и конный виды туризма;

Парусный. Для передвижения используются маломерные парусные суда;

Пешеходный. Передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения;

Спелео. Прохождение пещер в природной среде.

При проведении соревнований по спортивному туризму различают понятия: «маршрут заявленный» – маршрут, планируемый к прохождению, и «маршрут пройденный» – маршрут, фактически пройденный спортивной туристской группой.

В зависимости от категории трудности включенных в маршрут препятствий, числовых значений параметров маршрута – протяженности и продолжительности активной части маршрута, а также факторов природной среды – географический район, суммарный перепад высот на маршруте, уровень воды в реке во время сплава, наличие и качество дорожного покрытия для велосипедных и авто-мото маршрутов, низкая отрицательная температура и неблагоприятные погодные условия; автономности группы при прохождении маршрута и т.п., спортивные туристские маршруты разделяются по категориям сложности от 1 (простой), до 6 – (самой сложной) категории.

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

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

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.

В группе спортивных дисциплин «дистанции – на средствах передвижения» используются средства передвижения: автомобиль, велосипед, квадроцикл, лошадь, мотоцикл, пневматик, скутер, снегоход.

Характер проведения соревнований

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.

Целью спортивных соревнований дисциплины «северная ходьба» является прохождение спортсменами за минимально возможное время спортивной дистанции с использованием специальных палок (снаряжения) и способа передвижения с ними (техники передвижения).

Дистанция в дисциплине «северная ходьба» – участок естественного и/или искусственного покрытия с определенной протяженностью и перепадом высот между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.

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.

Соревнования проводятся по следующим возрастным группам:



Возрастная группа	Возраст, лет	Примечание
мальчики, девочки	10 - 12	- группа мальчики, девочки - участники соревнований мужского и женского пола, возраст которых по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований от 10 до 12 лет включительно
юноши, девушки	13 - 16	группа юноши, девушки - участники соревнований мужского и женского пола, возраст которых по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований от 13 до 16 лет включительно;
юниоры, юниорки	17 - 21	группа юниоры, юниорки - участники соревнований мужского и женского пола, возраст которых по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований от 17 до 21 года включительно;
юниоры, юниорки	17 - 25	группа юниоры, юниорки (студенты) - участники соревнований среди студентов мужского и женского пола, возраст которых по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований от 17 до 25 лет включительно;
мужчины, женщины	22 и старше	группа мужчины, женщины - участники соревнований мужского и женского пола, которым по состоянию на 31 декабря исполнилось 22 года и старше, без ограничения верхней границы возраста.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Подготовить столь разносторонне развитую личность спортсмена высокого класса возможно только в результате многолетних тренировок.

В МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова» (далее – ЕСШ) спортсмены проходят спортивную подготовку по следующим спортивным дисциплинам:

- маршрут (пешеходный, лыжный) ;
- дистанция (пешеходная, лыжная, в том числе группа, связка).

### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации Примерной 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.

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

Многолетняя подготовка спортсменов – это сложная специфическая система со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Многолетняя спортивная подготовка спортсменов составляет единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям и состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

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

Каждый этап отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути и имеет специфические особенности и соответствующие им задачи.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивное ориентирование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификацией.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск определение состава перспективных спортсменов, для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирования юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.



## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа реализуется на этапах спортивной подготовки: начальном, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спортивный туризм приведены в таблице ниже:

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Для спортивных дисциплин «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)»			
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	3	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения:	17
Для спортивных дисциплин: «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - лыжная», «дистанция - пешеходная - группа», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная»,			
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	3	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения:	17

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, установленных 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.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4
	свыше одного года обучения:	

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

## Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП1г.о.	НП2-3г.о.	ТГ1г.о.	ТГ2г.о.	ТГ3г.о.	ТГ4г.о.	ТГ5г.о.	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	624	832	936	1040

Продолжительность занятий рассчитывается в астрономических часах и должна не превышать вышеуказанные параметры.

Допускается проведение тренировочных занятий со спортсменами из разных групп, при условии что:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- при проведении занятий максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные формы обучения.

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивный туризм» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении 1 к программе.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

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

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках, которых предусмотрено:</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
<b>2</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима</li> </ul>	В течение года

		(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).	
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова» разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова».

В своей деятельности в этом направлении МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова» руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.



- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
- действия обучающегося или иного воспрепятствование или преследование за уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта. Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2-4 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля.

На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и т.д.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия «допинг».	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга.	Март	
	Знакомство с международными стандартами.	Апрель	
	Виды нарушений антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические Последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель.
Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель	
<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Определение и содержание понятия «допинг».	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга.	Март	
	Знакомство с международными стандартами.	Апрель	
	Виды нарушений антидопинговых правил.	Июнь-июль	

	Запрещенные вещества и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические Последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель.
	Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель
	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

	Задачи	Виды практических заданий	Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму с начинающими спортсменами.	1 Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2 Самостоятельное Проведение занятий по физической подготовке. 3 Обучение основным техническим элементам и приемам. 4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5 Подбор упражнений для совершенствования техники спортивному туризму. 6 Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	3	4	5	5	6	10	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	3	4	5	6	6	11	
3	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	4	4	5	6	6	10	

## 2.8. Медицинские требования к обучающимся по программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивный туризм».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Этап/ Требование	НП		УТ 1-5г.о.	СС1-3г.о.
	НП 1, 2г.о.	НП3г.о.		
Возрастные требования	10 лет и ст.		12 лет и ст.	16 лет и ст.
Медицинские требования	справка о состоянии здоровья от педиатра с разрешением заниматься спортивным туризмом  углубленное медицинское обследование (УМО) один раз в год	углубленное медицинское обследование (УМО) один раз в год	углубленное медицинское обследование (УМО) один раз в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год

### Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой

психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице.

#### Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

В процессе спортивного совершенствования необходимо соблюдать следующие психологические требования:

- повышать активность всех познавательных и других психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление и т. п.);
- активизировать необходимые свойства внимания (интенсивность, устойчивость и др.);
- развивать способность стимулировать волевые усилия;
- формировать устойчивые мотивы и глубокий интерес к спорту;

- воспитывать высокие моральные, интеллектуальные и эстетические чувства;
- разрабатывать индивидуальный стиль спортивной деятельности, максимально соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена и способствующий его эффективной деятельности;
- планомерно использовать средства контроля и учёта текущих результатов.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ:**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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:

#### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм»**

Соревновательная деятельность устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.



## Планируемый 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин: маршрут - лыжный (1 - 6 категория), маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)					
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	1	1	1	1	1
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин: дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная					
Контрольные	2	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	4	5	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивного ориентирования
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Спортивное ориентирование»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» 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 «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (первый спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивный туризм» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (приложение 2)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм» (приложение 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» (приложение 4).

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА:**

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

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

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Следует учесть, что спортивный туризм тесно связан с другими видами спорта: спортивным ориентированием, скалолазанием, водным слаломом, альпинизмом, лыжным спортом и др. Связь эта носит многосторонний характер. Во-первых, она проявляется в том, что в спортивном туризме активно применяется техника других видов спорта. Техника передвижения по скальному рельефу – это техника скалолазания. Техника передвижения по горной реке и управления гребным судном – является техникой водного слалома. Техника ориентирования на местности обязательно применяется в туристских походах и соревнованиях и, одновременно, составляет сущность вида спорта «спортивного ориентирование». Соответственно, сходны и применяемые в туризме и связанных с ним видах спорта тренировочные технологии и подходы. Во-вторых, участие в соревнованиях по «родственным» туризму видам спорта имеет важнейшее значение в подготовке к участию в походах. Это весьма существенный компонент циклов тренировочного процесса. Например, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию неременный компонент тренировки техники ориентирования на местности. Участие в соревнованиях по скалолазанию – компонент тренировки техники лазания по скалам и организации страховки. Тренировки в «соревновательном» режиме уникальны и обязательны. Они способствуют развитию соответствующих навыков, умению быстро принимать правильные решения в не стандартных ситуациях и реализовывать их в условиях психического «соревновательного» напряжения.

Спортивно- туристская подготовка содержит определённые виды, так же взаимосвязанных между собой.

### Виды спортивно- туристской подготовки.

Общетуристская - формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам: охрана окружающей среды и общественно полезная работа, содержание, организация и проведение туристских слётов и соревнований, система подготовки кадров в спортивном туризме, типология, история и география туризма, краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы. Эта подготовка в основном формирует знания туриста.

Специальная туристская подготовка – формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

- организация спортивного туристского похода,
- топография туризма,
- техника спортивного туризма,
- тактика спортивного туризма,
- психология спортивного туризма,
- обеспечение безопасности.

3. Физическая подготовка включает

- ОФП,
- специальную физическую подготовку (в зависимости от способа передвижения и преодоления препятствий).

4. Интегральная подготовка представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований как основных, так и тренировочных, в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов – спортсменов.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, можно выделить следующие компоненты подготовки спортсменов:

- Спортивный отбор и ориентация;
- Спортивная тренировка;
- Система соревнований;
- Внетренировочные и внесоревновательные факторы.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 5);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 6);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Требования к кадровому составу организации**

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

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

## **6.3 Перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

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. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.
7. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»–Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов
9. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004
12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005
14. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт,2010.
15. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография – Красноярск: СФУ, 2014
16. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М. : издательский центр «Академия», 2006 – 400с.
17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
18. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989



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

#### **6.4. Иные условия**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

#### **6.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП1г.о.	НП2,3г.о.	ТГ1г.о.	ТГ2г.о.	ТГ3г.о.	ТГ4г.о.	ТГ5г.о.	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	12	14	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел) в соответствии с планом комплектования на учебный год							
		12	12	8	8	8	8	8	4
1.	Физическая подготовка:	172	218	289	369	369	362	402	497
	Общая физическая подготовка	144	160	219	279	279	174	194	213
	Специальная физическая подготовка	28	58	70	90	90	188	208	284
2.	Техническая подготовка	77	113	105	115	115	130	130	207
3.	Тактическая подготовка	6	6	11	11	11	37	39	55
4.	Психологическая подготовка	6	6	11	11	11	17	17	24
5.	Теоретическая подготовка	7	7	12	12	12	18	18	25
6.	Аттестация	6	6	16	20	20	20	20	24
7.	Соревновательная деятельность	4	4	9	9	9	40	40	50
8.	Инструкторская практика	4	8	8	10	10	10	10	10
9	Судейская практика	4	8	8	10	10	10	10	10
10	Восстановительные мероприятия	6	20	29	35	35	40	50	80
11	Медицинское обследование	4	4	6	6	6	6	6	8
Вариативная часть, формируемая Организацией:									
12.	Самоподготовка	16	16	16	16	16	38	38	50
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>1040</b>

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенных в таблице.

### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		ССМ	Т(СС)	НП		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области ФКиС	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки																						
по виду спорта «спортивный туризм»																						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (10 лет)										Норматив свыше года обучения (11 лет)									
			мальчики					девочки					мальчики					девочки				
		балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»																						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более																			
			7,3	6,8	6,3	5,9	5,3	7,1	7,0	6,6	6,1	5,5	7,2	6,7	6,0	5,8	5,2	7,0	6,6	6,3	5,9	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более																			
			7.00	6.40	6.30	6.20	5.41	7.20	7.00	6.50	6.40	6.20	6.40	6.30	6.10	5.41	4.42	7.00	6.40	6.30	6.20	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее																			
			6	8	10	11	13	1	3	5	7	11	8	10	13	18	22	3	5	7	11	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее																			
			-2	0	2	4	8	0	1	3	5	11	0	2	4	8	12	1	3	5	11	13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более																			
			8,8	8,6	8,4	8,3	8,2	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,5	8,2	8,1	8	7,9	9,0	8,6	8,4	8,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее																			
			128	142	150	156	160	118	132	145	152	160	156	162	180	185	190	132	160	165	170	175
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее																			
				1	2	4	6						1	3	5	7	9					
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее																			
								1	2	3	7	10						2	4	6	10	16

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»

2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее																			
			2	2	3	3																
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее																			
			12	16	20	22	26	7	11	15	19	23	16	20	23	25	29	8	12	17	23	28
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее																			
			20	25	30	35	40	15	20	25	30	33	25	30	35	40	45	15	20	25	31	35
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее																			
			5	8	10	26	33	3	5	7	23	28	6	10	15	33	43	8	10	12	28	37

Приложение 3

Нормативы общей физической и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм»																						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до двух лет обучения (12-13 лет)										Норматив свыше двух лет обучения (14-16 лет)									
			юноши					девушки					мальчики					девочки				
		балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>																						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более																			
			12,0	11,1	10,8	10,2	9,4	12,3	11,5	11,2	10,7	9,9	11,2	11,0	10,8	9,7	9,1	11,8	11,6	11,2	10,2	9,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более																			
			9,00	8,30	8,20	7,55	6,40	10,0	9,45	9,30	8,15	7,03	8,30	8,20	7,50	7,33	7,01	9,45	9,30	9,10	8,52	8,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее																			
			8	12	15	18	29	3	6	8	9	15	11	15	17	25	37	4	7	9	11	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее																			
			0	1	3	5	9	1	2	4	6	13	1	2	4	6	11	1	3	5	8	15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более																			
			11,0	10,8	10,5	9,2	8,5	12,0	11,5	11,2	9,6	8,9	10,8	10,6	10,2	9	7,7	11,7	11,3	11,0	9,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее																			
			140	147	160	171	183	135	140	145	154	167	155	160	167	180	193	138	143	148	162	173
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее																			
			1	3	4	5	8						2	3	5	9	13					
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее																			
								4	8	9	12	18						5	9	11	14	19
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее																			
			8	13	15	31	37	6	10	12	27	31	12	17	20	34	40	10	13	17	31	35
<b>2. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»</b>																						
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».																				
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».																				



Приложение 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства												
по виду спорта «спортивный туризм»												
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (15-17 лет)									
			юноши/мужчины					девушки/женщины				
			балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			11,2	11,0	10,8	9,0	8,4	11,6	11,4	11,2	10,7	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			12.00	11.30	11.10	11.00	10.45	12.15	11.45	11.30	11.10	9.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			17	20	22	25	32	6	8	16	17	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			6	8	13	15	20	7	9	16	18	21
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			175	192	200	213	235	150	157	175	188	193
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			4	8	10	12	15					
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
								10	14	18	20	22
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			8,1	7,9	7,6	7,5	7,3	9,1	8,4	8,2	8,1	7,9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</b>												
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее									
			12	16	20	22	26	7	11	15	19	23
<b>3. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»</b>												
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»											

Приложение 5

Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»,			
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический (180 x 60 x 12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Курвиметр	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	1
7.	Мешок спальный	штук	12
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Палатка трехместная	штук	4
13.	Палка гимнастическая	штук	12
14.	Пила	штук	2
15.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
16.	Мультитопливная горелка	штук	4
17.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
18.	Рулетка (10 м)	штук	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	1
20.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	1
24.	Тент (4 x 4 м)	штук	2
25.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	штук	2
26.	Топор	штук	4
27.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1

28.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины: «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)»			
29.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
30.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
31.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
32.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
33.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
34.	Закладка	комплект	2
35.	Карабин альпинистский	штук	24
36.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
37.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
38.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
39.	Трек для навесной переправы	штук	2
40.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»			
41.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
42.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
43.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
44.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
45.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
46.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
47.	Лыжные палки	пар	12
48.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
49.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
50.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
51.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
52.	Эспандер лыжника	штук	2
Для спортивных дисциплин: «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - пешеходная – связка», «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - пешеходная – группа»			
53.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
54.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
55.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8

56.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
57.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
58.	Лента оградительная	метр	200
59.	Мат гимнастический	штук	1
60.	Мяч баскетбольный	штук	1
61.	Мяч волейбольный	штук	1
62.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
63.	Мяч футбольный	штук	1
64.	Палка гимнастическая	штук	12
65.	Переключатель навесная на гимнастическую стенку	штук	1
66.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
67.	Рулетка (10 м)	штук	1
68.	Рулетка (50 м)	штук	1
69.	Секундомер электронный	штук	2
70.	Система страховочная альпинистская	штук	12
71.	Скамейка гимнастическая	штук	2
72.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
73.	Стенка гимнастическая	штук	2
74.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
75.	Трек для переправы	штук	4
76.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
77.	Электромегафон	штук	1
78.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины: «дистанция – пешеходная»			
79.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
80.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
81.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
82.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
83.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
84.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
85.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
86.	Карабин альпинистский	штук	24

87.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
88.	Компас жидкостный	штук	12
89.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
90.	Петли страховочные	комплект	12
91.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
92.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
93.	Трек для навесной переправы	штук	2
94.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
<i>Для спортивной дисциплины: «дистанция – лыжная»</i>			
95.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
96.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
97.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
98.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
99.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
100.	Закладка	комплект	12
101.	Карабины альпинистские	штук	32
102.	Компас жидкостный	штук	12
103.	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
104.	Молоток скальный	штук	2
105.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
106.	Петли страховочные	комплект	42
107.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
108.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
109.	Трек для навесной переправы	штук	2
110.	Устройство для спуска по веревке	штук	12



## Обеспечение спортивной экипировкой

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося	-	-	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»									
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»									
12.	Маска ветрозащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1