

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3» (МБУДО СШ № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ № 3
Р.Х. Ахмеров
«23» _____ 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки – 2-3 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Оренбург, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
1.1. Общие положения	4
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	7
2. Теоретический раздел	8
2.1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	8
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	11
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности)	12
2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	15
3. Практический раздел	16
3.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
3.2. Календарный учебно-тренировочный график	19
3.3. Календарный план воспитательной работы	21
3.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
3.5. Планы инструкторской и судейской практики	28
3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
4. Система контроля	34
4.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	34
4.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	35
4.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	36
4.4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана	43

5. Иные требования и условия реализации Программы	49
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	49
5.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	51
5.3. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы	53
6. Перечень информационного обеспечения	63

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (утверждено приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2022 № 1038 и зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 20.12.2022 регистрационный № 71716).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» имеет следующую структуру: титульный лист, содержание, пояснительная записка, теоретический раздел, практический раздел, иные требования и условия реализации Программы.

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».

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.

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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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

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.

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;

Лыжный. Для передвижения используются лыжи.

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

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.

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм», содержащим в своем наименовании слова «маршрут» (далее – «маршрут»), «дистанция» (далее – «дистанция») основаны на особенностях вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются МБУДО СШ № 3, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации 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.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недоотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. Теоретический раздел

2.1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

Программа предусматривает нормативные аспекты, которые учитываются при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» в МБУДО СШ № 3.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

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

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 видам 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.

Таблица № 2

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 – водный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - спелео (1 - 6 категория)»			
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15

Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения:	17
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	20
		свыше одного года обучения	21
Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - лыжная», «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения», «дистанция - пешеходная - группа», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная», «дистанция - спелео - группа», «дистанция - спелео - связка», «дистанция - спелео»			
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения:	17
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	18
		свыше одного года обучения	19

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется МБУДО СШ № 3 с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-20
	свыше одного года обучения	12-18
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до двух лет обучения	8-14
	свыше двух лет обучения	8-12
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-8
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1-2
	свыше одного года обучения	

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

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 учебно-тренировочных занятий с высокой интенсивностью и долговременной учебно-тренировочных занятий с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной Таблице № 4 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.

Таблица № 4

Этапный норматив	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	
Количество	4,5-6	6-9	8-14	12-18	16-28
					20-32

часов в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-468	416-728	624-936	832-1456	1040-1664

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности)

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивный туризм»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУДО СШ № 3 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм» устанавливается в Программе 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 дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУДО СШ № 3 указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 МБУДО СШ № 3.

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.

Таблица № 6

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)		спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1 - 6 категория), маршрут - лыжный (1 - 6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория), маршрут - пешеходный (1 - 6 категория), маршрут - спелео (1 - 6 категория)						
Контрольные	1	2	2	2	2	3
Отборочные	1	1	1	1	1	1
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео						
Контрольные	2	3	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

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

МБУДО СШ № 3 ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к учебно-тренировочным занятиям и в целях предупреждения нарушения здоровья, должны предусматривать следующие мероприятия в обязательном порядке:

1. Проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях: определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности, оценки тренированности обучающегося, переносимости нагрузок, определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха, выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости, профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

В целях реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебного и тренерско-преподавательского наблюдения в процессе тренировочных занятий.

3. Практический раздел

3.1. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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 МБУДО СШ № 3 ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУДО СШ № 3, 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 учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются МБУДО СШ № 3.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-12	16-18	20-24	28242 28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	129-172	173-222	276-369	444-482
Общая физическая подготовка	108-144		145-186	209-279	202-224	213-246	292-322
Специальная физическая подготовка	21-28		28-36	67-90	242-258	284-324	482-540
2.	Техническая подготовка	58-77	84-107	86-115	153-160	207-240	290-313
3.	Тактическая подготовка	5-6	5-6	7-11	55-65	55-65	55-65
4.	Психологическа я подготовка	5-6	5-6	7-11	15-17	24-25	25-28
5.	Теоретическая подготовка	5-7	5-7	8-12	16-18	25-26	26-28
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательна я деятельность	2-4	2-4	6-9	33-50	50-80	70-100

8.	Инструкторская практика	2-4	4-8	8-10	8-10	10-12	12-15
9	Судейская практика	2-4	4-8	8-10	8-10	10-12	12-15
10	Восстановительные мероприятия	3-6	6-22	26-35	40-50	80-100	80-100
11	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть							
12.	Самоподготовка	13-16	14-16	14-16	30-38	50-80	80-100
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	832-936	1040-1248	1456-1664

Таблица № 8

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «маршрут»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	26-32	27-30	20-22	10-16	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-29	24-30	23-26	24-28	25-27	25-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
5.	Техническая подготовка (%)	18-20	26-28	30-34	40-45	45-50	45-50
6.	Тактическая, теоретическая,	8-10	6-8	2-4	3-5	2-3	2-3

	психологическая подготовка (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	3-5	3-5	4-6	4-6
Для спортивной дисциплины «дистанция»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30	24-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46	33-44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12	7-18
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10	7-10
5.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10

3.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МБУДО СШ № 3 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 МБУДО СШ № 3.

При составлении учебно-тренировочного графика МБУДО СШ № 3 учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Таблица № 9

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

3.3. Календарный план воспитательной работы

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

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях 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 МБУДО СШ № 3; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

3.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МБУДО СШ № 3 на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-

преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие МБУДО СШ № 3).

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

Таблица № 12

План мероприятий, направленных 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-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренер-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренер-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
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 РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренер-преподавателей	«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	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать

		формирования антидопинговой культуры»		памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семи нар	«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

3.5. План инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков можно начинать с первого года тренировок на тренировочном этапе. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году тренировок занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике исполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом-пятом году в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно

проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике занимающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Обучающиеся уровня этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в ГНП и УТГ. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Обучающиеся в группе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и областных соревнованиях, должны уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Таблица № 13

План инструкторской и судейской практики			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации

1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементами приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение методики судейства соревнований по различным судейским должностям 2. Судейство соревнований 	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Планы применения восстановительных средств. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочных занятий остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов

построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение учебных тренировок и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей учебно-тренировочных занятий обучают квалифицированные психологи. Важное значение имеет определение психологической совместимости занимающихся.

Таблица № 14

План психологической подготовки к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При

организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочных занятий и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха,

как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные учебно-тренировочных занятий, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов ССМ и ВСМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

Таблица № 15

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
Закаливание	
Питание	
Витамины	
Очищение организма	
Режим труда и отдыха	
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магнито - и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)	
Терапия: мануальная,	

иглорефлексотерапия, баро- и гидро- бальнеотерапия, блокады, анестезия	
Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.	
ЛФК	
Фитотерапия	

4. Система контроля

4.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

укрепление здоровья.

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

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

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

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

4.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

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 МБУДО СШ № 3 спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

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 Талицы № 16 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Таблица № 16

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная

			МБУДО СШ № 3 и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение 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-преподавателя, 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 МБУДО СШ № 3 самостоятельно	

4.3. 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 с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивный туризм» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
2.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
2.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
3.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

	в каждую сторону)					
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
3.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
3.4.	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 № 18

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
2. 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	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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
3. Нормативы специальной физической подготовки для «маршрут»			спортивной дисциплины	
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 20.00	-
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	18.00
3.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее -	5
3.5.	Плавание	м	не менее 50	
4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд "третий спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд".		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный"		

(свыше трех лет)	разряд"
------------------	---------

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

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
2. 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 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,6	8,2
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
3.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
3.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
3.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
4.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+14
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	14.30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.9.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
3.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
3.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
3.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
4.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4.4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Таблица № 21

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Этап начальной подготовки	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на учебно-	≈ 600/960		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной

соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной учебно-тренировочных занятий. Основные направления спортивной учебно-тренировочных занятий.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной учебно-тренировочных занятий. Основные направления спортивной

				учебно-тренировочных занятий .
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Иные требования и условия реализации Программы

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого занимающегося, проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в

зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающегося, а так же проверять у занимающегося исправного снаряжения, соответствия обуви. Одежда занимающегося должна соответствовать времени года и метеорологическим условиям, чтобы во время учебно-тренировочных занятий и соревнований обучающиеся не получили теплового удара или переохлаждения. Кроме этого, одежда должна защищать тело и конечности от царапин, порезов, уколов и ушибов, получаемых при передвижении по местности.

При проведении учебно-тренировочных занятий при неблагоприятных погодных условиях для укрытия обучающихся необходимо использовать тенты.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен иметь журнал учета рабочего времени, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности. При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований.

Обучающемуся с первых же дней посещения учебно-тренировочных занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности и указания тренера-преподавателя, быть дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а так же уходить после окончания занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Страховка и самостраховка

Спортивный туризм сопряжен с такими видами спорта как скалолазание, спортивное ориентирование, лыжный спорт, поэтому вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности и своевременных инструктажей должны находиться на особом контроле. Природные полигоны (естественный скальный рельеф, пересеченная местность) и закрытые помещения (скалодромы, специализированные залы), где непосредственно организуется учебно-тренировочный процесс и соревнования по спортивному туризму – места, связанные с повышенной опасностью. Поэтому необходимо ознакомиться с Правилами и пройти инструктаж по технике безопасности при нахождении на различных объектах. Обучающиеся обязаны быть максимально внимательными к себе и окружающим и не предпринимать действий, которые могут повлечь угрозу собственной безопасности или безопасности других людей. Все обучающиеся обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию и снаряжению. Перед началом учебно-тренировочных занятий рекомендуется проводить разминку — во избежание травм и растяжений при преодолении дистанций.

Техника безопасности при тренировочном процессе в природной среде

При учебно-тренировочных занятиях по спортивному туризму (тренировочные дистанции, отдельные технические этапы, дистанции спортивного ориентирования и пр.) в природной среде обучающиеся встречаются с

определенными опасностями (разнообразные формы рельефа, особенности растительного покрова, погодные условия, представители животного мира и т.д.). Тренерам-преподавателям и обучающимся необходимо их знать и соблюдать меры предосторожности и обеспечения безопасности.

5.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

МБУДО СШ № 3 обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу МБУДО СШ № 3, реализующую дополнительную образовательную программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 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 «спортивный туризм», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; 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.

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 МБУДО СШ № 3 ведется 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.

5.3. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Таблица № 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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)", "маршрут - водный (1 - 6 категория)", "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)", "маршрут - спелео (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 (1800x600x12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
6.	Курвиметр	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мешок спальный	штук	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Палатка трехместная	штук	4
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Пила	штук	2
16.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
17.	Мультитопливная горелка	штук	4
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19.	Рулетка (10 м)	штук	1
20.	Рулетка (50 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2

22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	1
24.	Тент (4x4 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.	Электротреугольник	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.	Крюк скальный	комплект	2
37.	Молоток скальный	штук	2
38.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
39.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штук	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)"			
43.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	1
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
49.	Закладка	комплект	2
50.	Карабин альпинистский	штук	24
51.	Кошки альпинистские	пар	12
52.	Крюк скальный	комплект	2
53.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12

54.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
55.	Ледовый инструмент ("айс фи-фи")	комплект	1
56.	Ледоруб	штук	6
57.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
58.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
59.	Лыжные палки	пар	12
60.	Молоток скальный	штук	2
61.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
62.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
63.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
64.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
65.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
66.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
67.	Эспандер лыжника	штук	2
Для спортивной дисциплины "маршрут - горный (1 - 6 категория)"			
68.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	2
69.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
70.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
71.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
72.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
73.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
74.	Закладка	комплект	4
75.	Карабин альпинистский	штук	48
76.	Кошки альпинистские	штук	12
77.	Ледобур	штук	30
78.	Крюк скальный	комплект	4
79.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
80.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
81.	Ледовый инструмент ("айс фи-фи")	комплект	2
82.	Ледоруб	штук	12
83.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
84.	Молоток скальный	штук	2
85.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
86.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
87.	Страховочное устройство (металлическое)	штук	4
88.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2

89.	Трек для навесной переправы	штук	2
90.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
91.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивной дисциплины "маршрут - водный (1 - 6 категория)"			
92.	Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
93.	Гермомешок (объем от 100 до 120 л)	штук	6
94.	Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	2
95.	Средство сплава: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
Для спортивной дисциплины "маршрут - спелео (1 - 6 категория)"			
96.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
97.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
98.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
99.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
100.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
101.	Закладка	комплект	6
102.	Карабин альпинистский	штук	24
103.	Крюк скальный	комплект	6
104.	Молоток скальный	штук	2
105.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
106.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
107.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
108.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
109.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивной дисциплины "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)"			
110.	Бич	штук	1
111.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
112.	Велосипед туристский	штук	12
113.	Насос для велосипедных колес	штук	2
114.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
115.	Домкрат	штук	1
116.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12

117.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
118.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
119.	Корда	штук	1
120.	Краги	пар	12
121.	Лебедка	штук	1
122.	Набор инструментов для ковки лошади	комплект	1
123.	Переметная сумка	комплект	12
124.	Рюкзак конный	штук	12
125.	Пластины "сенд-трак" под колеса	комплект	2
126.	Набор для чистки лошади (щетка, скребница, крючок, суконка)	комплект	12
127.	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12
128.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
129.	Хлыст	штук	6
130.	Шина повышенной проходимости	штук	4
Для спортивных дисциплин "дистанция - лыжная", "дистанция - на средствах передвижения", "дистанция - пешеходная", "дистанция - спелео", "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - лыжная - связка", "дистанция - пешеходная - связка", "дистанция - спелео - связка", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка", "дистанция - лыжная - группа", "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - пешеходная - группа", "дистанция - спелео " группа"			
131.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
132.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
133.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
134.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
135.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
136.	Лента оградительная	метр	200
137.	Мат гимнастический	штук	1
138.	Мяч баскетбольный	штук	1
139.	Мяч волейбольный	штук	1
140.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
141.	Мяч футбольный	штук	1
142.	Палка гимнастическая	штук	12
143.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
144.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
145.	Рулетка (10 м)	штук	1
146.	Рулетка (50 м)	штук	1
147.	Секундомер электронный	штук	2

148.	Система страховочная альпинистская	штук	12
149.	Скамейка гимнастическая	штук	2
150.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км).	штук	4
151.	Стенка гимнастическая	штук	2
152.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
153.	Трек для переправы	штук	4
154.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
155.	Электромегатфон	штук	1
156.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины "дистанция - пешеходная"			
157.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
158.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
159.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
160.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
161.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
162.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
163.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
164.	Карабин альпинистский	штук	24
165.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
166.	Компас жидкостный	штук	12
167.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
168.	Петли страховочные	комплект	12
169.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
170.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
171.	Трек для навесной переправы	штук	2
172.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины "дистанция - лыжная"			
173.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	2
174.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
175.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
176.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
177.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4

178.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
179.	Закладка	комплект	12
180.	Карабин альпинистский	штук	32
181.	Компас жидкостный	штук	12
182.	Ледобур	комплект	12
183.	Крюк скальный	комплект	8
184.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
185.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
186.	Ледоруб	штук	12
187.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
188.	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
189.	Молоток скальный	штук	2
190.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
191.	Петли страховочные	комплект	42
192.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
193.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
194.	Трек для навесной переправы	штук	2
195.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
196.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка"			
197.	Весло для средства сплава (например, для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
198.	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	4
199.	Средство сплава (например, катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
200.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины "дистанция - спелео"			
201.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
202.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
203.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
204.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
205.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
206.	Закладка	комплект	6

207.	Карабин альпинистский	штук	24
208.	Крюк скальный	комплект	6
209.	Молоток скальный	штук	2
210.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
211.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
212.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивных дисциплин "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"			
213.	Бич	штук	1
214.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
215.	Велосипед туристский	штук	12
216.	Насос для велосипедных колес	штук	2
217.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
218.	Домкрат	штук	1
219.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
220.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
221.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
222.	Корда	штук	1
223.	Краги	пар	12
224.	Лебедка	штук	1
225.	Набор коваля	комплект	1
226.	Переметная сумка	комплект	12
227.	Пластины "сенд-трак" под колеса	штук	2
228.	Средства для ухода за лошадью (щетка, скребница, суконка, крючок)	комплект	12
229.	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12
230.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
231.	Хлыст	штук	6
232.	Шина повышенной проходимости	штук	4

Таблица № 23

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 23 (1)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин "маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)", "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)", "маршрут - водный (1 - 6 категория)", "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)", "маршрут - спелео (1 - 6 категория)"			
1.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
Для спортивной дисциплины "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)"			
2.	Велорюкзак (объем от 100 до 120)	штук	12

	л)		
Для спортивных дисциплин "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"			
3.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
4.	Рюкзак конный	штук	12

Таблица № 23 (2)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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 обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки и легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки	пар	на	-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4

	(рукавицы) защитные		обучающегося								
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)"											
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)", "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"											
12.	Защитный жилет для верховой езды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Очки велосипедные (защитные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: "маршрут - лыжный (1 - 6 категория)"											
14.	Маска ветрозащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "маршрут - водный (1 - 6 категория)"											

15.	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "дистанция - спелео"											
17.	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка"											
18.	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (утверждено приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2022 № 1038 и зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 20.12.2022 регистрационный № 71716).
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
4. Коваленко, Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004.
6. 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.
7. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт, 2010.
8. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография – Красноярск: СФУ, 2014.
9. Михайлова, Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М.: издательский центр «Академия», 2006 – 400 с.

10. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
11. Дурович, А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003.
12. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТик, 2006.
13. Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015.
14. 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.