Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа муниципального района город Нерехта и Нерехтский район Костромской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на тренерском совете № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |  | «Утверждаю»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю. Мурыксин |

**Дополнительно образовательная программа**

**спортивной подготовки по виду спорта –**

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1038)*

 Срок реализации Программы:

 **Бессрочно**

 Ф.И.О. разработчиков Программы:

 1.

 2.

 3.

г. Нерехта Костромская область

1. год

СОДЕРЖАНИЕ.

**I.Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

 2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

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

1. Сроки реализации
2. [Объем программы](#_TOC_250008)
3. Виды обучения
4. [Годовой учебно-тренировочный план](#_TOC_250007)
5. [Календарный план воспитательной работы](#_TOC_250006)
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
7. [Планы инструкторской и судейской практики](#_TOC_250005)
8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий

**III.** [**Система контроля.**](#_TOC_250004)

1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки
2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

IV. [Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм».](#_TOC_250003)

1. Программный материал
2. [Учебно-тематический план](#_TOC_250002)

V. [Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.](#_TOC_250001)

1. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы

VI. [Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».](#_TOC_250000)

1. Материально-технические условия
2. Кадровые условия
3. Информационно-методические условия
4. **Общие положения.**
	* + 1. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (далее – Программа) разработана в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа муниципального района город Нерехта и Нерехтский район Костромской области». С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Министерства России от 21 ноября 2022 года № 1038.
			2. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

 Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

 - формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области спортивного туризма, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивного туризма, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Костромской области и Российской Федерации;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по спортивному туризму.

* 1. **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**
		+ 1. **Сроки реализации:**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Срок реализацииэтапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость группы(человек) |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут» |
| Этап начальнойподготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 4-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | Без ограничений | 20 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция»  |
| Этап начальнойподготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 3-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | Без ограничений | 17 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «северная ходьба» |
| Этап начальнойподготовки | 2-3 | 16 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 2-5 | 18 | 8 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | Без ограничений | 20 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | Без ограничений | 21 | 1 |

* 1. **4. Объем программы.**

Тренировочный процесс по спортивному туризму ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки туристов по годам подготовки. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает годовые индивидуальные планы для каждой группы спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и для каждого спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В индивидуальном плане указываются основные задачи и контрольные задания, объем тренировочной нагрузки по разделам подготовки.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема учебно – тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-туристов представлены ниже.

* 1. **5. Виды обучения**

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

*Учебно-тренировочные занятия.* Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль. 9 Тренировочная работа отделения «спортивный туризм» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарногигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту. Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями. Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

*Учебно-тренировочные мероприятия*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочныхмероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно -тренировочныйэтап(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 |
| 12. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским  соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальнымспортивным соревнованиям субъектаРоссийскойФедерации | - | 14 | 14 | 14 |

|  |
| --- |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физическойподготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительныемероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятиядля 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 |

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

*Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.*

Спортивные соревнования. При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

 - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

*Объем соревновательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| Вид соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут» |
| 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»  |
| Контрольные | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Основные | 1 | 1 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| Для спортивных дисциплин: «северная ходьба» |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «спортивный туризм», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

**6. Годовой учебно – тренировочный план.**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивный туризм» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 13 Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебнотренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности. Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 8-14 | 12-18 | 16-28 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 416-728 | 624-936 | 832-1456 | 1040-1664 |

 *Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивнойПодготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Учебно – тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенст-вованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивных дисциплин: «маршрут» |
| Общаяфизическая подготовка (%) | 32-37 | 26-32 | 27-30 | 20-22 | 10-16 | 8-10 |
| Специальнаяфизическаяподготовка(%) | 22-29 | 24-30 | 23-26 | 24-28 | 25-27 | 25-27 |
| Техническаяподготовка(%) | 18-20 | 26-28 | 30-34 | 40-45 | 45-50 | 45-50 |
| Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка(%) | 8-10 | 6-8 | 2-4 | 3-5 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в спортивныхсоревнованиях,(%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 3-6 | 5-8 | 5-8 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 3-6 | 5-8 | 5-8 |
| Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 4-6 | 4-6 |
| Для спортивных дисциплин: «дистанция» |
| Общаяфизическая подготовка (%) | 44-57 | 44-57 | 40-52 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-41 | 35-46 | 33-44 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-6 | 1-6 | 2-8 | 2-10 | 5-12 | 7-18 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 1-6 | 1-6 | 2-8 | 2-8 | 5-10 | 7-10 |
| Техническаяподготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 7-8 | 8-10 | 6-8 |
| Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 2-6 | 3-10 |
| Для спортивной дисциплины «северная ходьба» |
| Общая физическая подготовка (%) | 58-79 | 56-73 | 45-50 | 36-45 | 19-24 | 14-20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-17 | 12-20 | 26-30 | 29-34 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-7 | 2-10 | 5-12 | 7-14 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 2-7 | 2-10 | 5-12 | 7-14 |
| Техническаяподготовка (%) | 12-25 | 13-24 | 14-18 | 15-20 | 17-22 | 13-17 |
| Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка (%) | 5-15 | 5-15 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
| Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 2-6 | 3-10 |

**7. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера- преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно- полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

* непрерывности и преемственности;
* социокультурной детерминации воспитательного процесса;
* единства системного и личностно-деятельного подходов;
* вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
* единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

*Календарный план воспитательной работы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера - преподавателя, 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; Режим учебно - тренировочного процесса | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение |
| 2.1. |  |  |  |
| 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 тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); |  |
|  | Режим учебнотренировочного процесса |  |  |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; |  |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: В течение года 17 (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) - 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  |

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУДО «СШ г. Нерехта».

В своей деятельности в этом направлении МБУДО «СШ г. Нерехта» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

*Спортсмен обязан знать нормативные документы:*

1) Всемирный антидопинговый кодекс;

2) Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3) Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по

 терапевтическому использованию»;

4) Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы,индивидуальныеконсультации | Октябрь-Ноябрь,согласно плану работы школы |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | Сентябрь-октябрь |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения | Сентябрь-октябрь |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | Январь-Февраль |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | Апрель-май |

**9. План инструкторской и судейской практики.**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

 Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации  |
|  | - Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами* Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора
 | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Обучение основным техническим элементам и приемам.
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
5. Подбор упражнений для совершенствования техники упражнений спортивного туризма.
6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
 | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | - Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
 |
| 3 | - Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях
 |

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе; - введение специальных профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; 24 - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.); - корригирующие упражнения для позвоночника и стопы; - повышение эмоционального фона тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация тренировочных занятий; - соблюдение режима дня. К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно - биологические средства: • рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; • поливитаминные комплексы; • различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); • ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; • контрастные ванны и души, сауна. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня. В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, 25 дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна. Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами. Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения. Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов. Общие методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект. Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В 26 тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Планирование восстановительных мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Напряжённость восстановительных мероприятий | Средства восстановления |
| Основной | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу. | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств. |
| Текущий | Компенсация последействий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки. | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной. |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки. | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж. |

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Психолого-педагогические и медикобиологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности.- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течении года | Тренеры, медицинский работник |

1. **Система контроля**

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

1. На этапе начальной подготовки:

 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

 - повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция».

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;

- изучить антидопинговые правила; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года и (или) войти в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм» для спортивной дисциплины «северная ходьба»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года и (или) войти в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм» для спортивной дисциплины «северная ходьба»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**12.** **Оценка результатов прохождения спортивной подготовки**

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

 Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает:

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

2. контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы**

 Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, обучающихся видом спорта спортивный туризм.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив до года обучения | Норматив с выше 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 | см | не менее | не менее |
| +2  | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x 10 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «северная ходьба»
 |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.2. | Бег на 2000м | мин, с | не более | не более |
| - | 12.00 | - | 11.45 |
| 2.3. | Бег на 3000м | мин, с | не более | не более |
| 15.00 | - | 14.45 | - |
| 2.4. | Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +4 | +6 | +6 | +7 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 180 | 155 | 195 | 160 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»
 |
| 3.1. | Бросок набивного мяча весом 2 кг | см | не менее | не менее |
| 261 | 211 | 346 | 281 |
| 3.2. | Плавание  | м | Держаться на воде | не менее |
| 25 | 25 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»
 |
| 4.1. | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с., с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | 3 |
| 4.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | не менее |
| 20 | 15 | 23 | 17 |
| 4.3. | Вис на перекладине на двух руках | с | не менее | не менее |
| 30 | 25 | 35 | 25 |
| 4.4. | 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»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | 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 3x 10 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 |
| * + - 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»
 |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10.8 | 11.2 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.20 | 9.30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 15 | 8 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +4 |
| 2.5. | Челночный бег 3x 10 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. | Подъем туловища из положения лежа на спине  | количество раз | не менее |
| 15 | 12 |
| * + - 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»
 |
| 3.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 28 | 12 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 12.00 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 17.00 | - |
| 3.4. | Наклон вперед из положения стоя га гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 3.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» |
| 4.1. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 20.00 | - |
| 4.2. | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности | мин, с | не более |
| - | 18.00 |
| 4.3. | Подъем переворотом из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| 4.4. | Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| - | 5 |
| 4.5. | Плавание  | м | не менее |
| 50 |
| 1. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»
 |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивный разряд «третий спортивный разряд» |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| 1. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»
 |
| 6.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», |
| 6.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», |
| 1. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «северная ходьба»
 |
| 7.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет) | Не устанавливается |
| 7.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный» |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)*

*для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства*

*по виду спорта «спортивный туризм»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | 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. | Челночный бег 3x 10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,2 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +10 |
| 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 |
| * + - 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»
 |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,8 | 11,2 |
| 2.2. | Бег на 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. | Челночный бег 3x 10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,2 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 200 | 175 |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 10 | - |
| 2.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 18 |
| * + - 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»
 |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,8 | 11,2 |
| 3.2. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 17.30 | - |
| 3.3. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 14.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
|  | 230 | 190 |
| 3.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 28 | 12 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут» |
| 4.1. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 11.30 | 14.30 |
| 4.2. | Подъем переворотом из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | - |
| 4.3. | Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| - | 15 |
| 4.4. | Плавание  | м | не менее |
| 100 |
| 4.5. | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз) | кг | не менее |
| 50 | 30 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»
 |
| 5.1 | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | количество раз | не менее |
| 20 | 15 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 6.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)*

*для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства*

*по виду спорта «спортивный туризм»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
|  |  |  | юноши/ мужчины | девушки/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 рукв упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 40 | 25 |
| 1.3. | Челночный бег 3x 10 м | с | не более |
| 7,5 | 8,0 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +10 | +14 |
| 1.5. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 1.6. | Подтягивание из висана высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 14 | 10 |
| 1. 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. | Челночный бег 3x 10 м | с | не более |
| 7,5 | 8,0 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 2.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 13 | - |
| 2.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 20 |
| 2.10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее |
| 51 | 40 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»
 |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,8 | 11,2 |
| 3.2. | Кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 17.30 | - |
| 3.3. | Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 14.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 210 |
| 3.5. | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 28 | 12 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| * + - 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»
 |
| 4.1. | Кросс на 3 км(бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 10.50 | 14.15 |
| 4.2. | Подъем переворотом из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 13 | - |
| 4.3. | Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| - | 20 |
| 4.4. | Плавание 100 м | мин, с | не более |
| 1.26 | 1.36 |
| 4.5. | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз) | кг | не менее |
| 60 | 35 |
| * + - 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»
 |
| 5.1 | Подъем ног из висана перекладине до уровняхвата руками | количество раз | не менее |
| 25 | 20 |
| * + - 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 6.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

1. **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).**

**14. Программный материал**

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

Содержание.

Основы туристской подготовки. Туристские путешествия, история развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**Воспитательная роль туризма.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристскокраеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия.** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, 10 туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

 Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

 **Подготовка к походу,** путешествию определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление планаграфика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. 38 Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практические занятия.** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

 **Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практические занятия.** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия.** Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Компас. Работа с компасом.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута 13 на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия.** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

 **Способы ориентирования.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия**. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практические занятия.** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

**Практические занятия.** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика 15 тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний. Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилкахплетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Общая и специальная физическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Общая физическая подготовка.** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. **Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

**Специальная физическая подготовка.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Методическое обеспечение Педагогические методики и технологии:

-технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию (С.Л. Соловейчик Н.П. Гузик, Б.П. Никитин);

-здоровье сберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);

 -технология организационно-деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова). Методы и приемы: Согласно программе «Спортивный туризм» используются следующие методы, приемы и средства обучения. По способу организации объяснительно-иллюстративные: -теоретические занятия; -видеолектории;

 - мастер-классы;

 - виртуальные экскурсии;

- показ и разбор чрезвычайных и экстремальных ситуаций;

- моделирование действий;

- инструктажи.

практические: - групповые практические занятия;

 - индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы;

-военно-спортивные игры и игры по спортивному ориентированию;

 -соревнования;

-тренинги командного взаимодействия. Дидактическое обеспечение - каталог обучающих фильмов и видеороликов по теме программы;

 -тренажер медицинский «Гоша» для оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях;

 -медиаколлекция учебных ситуаций для определения способов безопасного поведения. Техническое обеспечение Для проведения занятий используется кабинет ОБЖ, при необходимости спортзал, спортивная площадка, пришкольный участок, полоса препятствий. Оборудование:

-мультимедийный проектор;

 -экран;

 -компьютер с доступом в Интернет. Приборы и материалы:

-компасы; - предметы для составления полосы препятствия для велосипедистов (доски, кегли);

-секундомер; - часы; - бинты; -жгуты; -шины; - топографические карты; - топографические знаки; - туристское снаряжение для походов.

**15. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год(минут) | Сроки проведен ия | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **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 | Зарождениеразвитие вида спорта.Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийскихигр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития иукрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физическойкультуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивныхобъектах. |
| Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятияхфизической 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 спортивныхсоревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания вжизнедеятельности.Рациональное,сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования испортивного инвентаря. |
| Учебно- трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет****обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| 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. МеждународныйОлимпийский 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 видовмышечной деятельности. Физиологическая характеристикасостояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развитиядвигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижениивысокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. БазовыеВолевые 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 кспортивным 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 спортивныхсоревнованиях. |
|  |
| Этап совершенствованияспортивногомастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного****мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение.Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизмкак метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма наразвитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в томчисле, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма.Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром«перетренированности». Принципы спортивнойподготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательнойдеятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовыеволевые качества личности. Системные волевые качества личности.Классификация средств и методов психологической подготовкиобучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты–специфический и интегральный продукт соревновательнойдеятельности. Система спортивных соревнований. Системаспортивной тренировки. Основные направленияспортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль- май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.Спортивные результаты. Классификацияспортивных 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 примененияВосстановительных 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 спортивнойдеятельности | ≈ 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 исоциализации 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 соревновательнойдеятельности. |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты–специфический и интегральный продукт соревновательнойдеятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направленияспортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | 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- биологически средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочныхмероприятий |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по**

**отдельным спортивным дисциплинам.**

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программ.**

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

- составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); - составлении плана физкультурный мероприятий и спортивных мероприятий.

 2. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

 3. Работа по индивидуальны планам спортивной подготовки может осуществляется 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.

 4. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

 5. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

 6. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «Спортивный туризм» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

 7. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

 8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

 9. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

 - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

 - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

 - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

 10. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «Спортивный туризм».

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

**Спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

**17. Материально-технические условия.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- 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 при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку должна обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

- спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся. Должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

- спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

**18. Кадровые условия реализации Программы.**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

2. 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 тренерапреподавателя, 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).

**19. Информационно-методические условия.**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

* печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
* видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
* конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Список литературных источников:

1. Байковский Ю. В. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с

использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб.-метод.

пособие / Ю. В. Байковский, Б. Л. Кашевник. – М.: Вертикаль-ТВ, 2008. –184 с.

2. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы

в экстремальных условиях горной среды :моногр. / Ю. В. Байковский. – М.:

ТВТ «Дивизион»: «Вертикаль», 2010. – 264 с.

3. Близневская В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой [Текст]:

Учеб.пособие / В.С.Близневская, А.Ю.Близневский, В.Н.Юдаков. –

Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 94 с.

4. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования

[Текст]: монография / В.П.Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 120с.

5. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: Учеб.пособие

для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов. - 2-е изд.,доп. – М.:

Издательский центр «Академия», 2004.- 208с.

6. Губа, В.П. Методы научного исследования туризма: учеб.пособие для

студентов/ В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - М.: Физическая

культура, 2010.-176

7. Дьяков, А.С. Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие.

[Текст] / А.С. Дьяков, А.Ю. Яговкин. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-

УПИ, 2004. – 20 с.

8. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Текст]:

учебно-методическое пособие / С.А.Казанцев. - С-ПБ ГУФК. 2007.

9. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма

[Текст]: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности

032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А.

Зданович, В. Н. Агальцов.- 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во

СибГУФК Ч. 1.- 2009.- 192 с.

10. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма [Текст]: учеб.пособие

для вузов/ Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов.- М.: Сов.спорт, 2008.- 272 с.

11. Мухина О.В., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Как провести соревнования по

спортивному ориентированию [Текст]: Учебно-методическое пособие /

О.В. Мухина Д.В. Налетов, А.М. Прохоров ВГУ, Воронеж, 2008.

12. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных

соревнованиях по скалолазанию на 2014 год [Текст]: утв. Мин-м спорта,

туризма и молодежной политики РФ и Фед. скал. России. – М.: Фед.

скалолазания России, 2012. – 34 с.

13. Правила соревнований по спортивному туризму на 2010г. – М.: ТССР, – 64с.

14. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин (дистанция

пешеходная). – М., 2009. – 23 с.

15. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика [Текст]:Учеб.пособие

для вузов / М.Савченко. – М.: Советский спорт, 2006.- 82с.

16. Сираковская, Я.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов-

ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед.

наук / Я. В. Сираковская.- Малаховка, 2011.- 25 с.

17. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном

спорте [Текст]/ Методическое пособие/ В.Ф. Сопов. – М.: 2010. – 120с.

18. Соловых Т.К. Научное обеспечение подготовки туристов в технике и

тактике спортивного ориентирования [Текст]: Учеб.пособие для вузов /

Соловых Т.К. - Минск: БелЭн, 2007. - №6.

19. Хаттинг, Г., Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания

[Текст]: учеб.пособие / Г. Хаттинг. – М.: ФАИР, 2006. – 160 с.

20. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]:

учеб.пособие для вузов / Ж. К. Холодов. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 480 с.