

Министерство спорта Калужской области

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Калужской области**

«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»

«Рассмотрена и согласовано»
на педагогическом совете
ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок»
Протокол № 1 от 25.12 2025 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДО КО «СШОР
«Орленок»
В.В.Заикин
приказ № 100 от 30.12 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

для этапов спортивной подготовки:

начальной подготовки;
учебно-тренировочный этап ;
этап совершенствования спортивного мастерства;
этап высшего спортивного мастерства.

Разработчик: заместитель директора СШОР «Орленок»
Житкова О.Н., инструктор-методист- Челябинцева Е.В.

**г.Калуга
2025 г**

Оглавление.

Раздел	Содержание	страница
I	Общие положения.	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	4
2.2	Объем программы.	5
2.3	Виды обучения.	6
2.4	Формы организации учебно-тренировочных занятий.	9
2.5	Типы занятий.	9
2.6	Формы проведения занятий.	9
2.7	Годовой учебно-тренировочный план.	9
2.8	Календарный план воспитательной работы .	13
2.9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.10	План инструкторской и судейской практики.	15
2.11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	16
III	Система контроля.	19
3.1	Требования к результатам прохождения программы.	18
3.2	Оценка результатов освоения программы.	21
3.3	Контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.	22
IV	Рабочая программа	34
4.1	Планирование спортивной подготовки.	37
4.2	Программный материал для занятий этапа начальной подготовки	41
4.3	Программный материал для занятий учебно-тренировочного этапа.	51
4.4	Программный материал для занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.	55
4.5	Программный материал для занятий этапа высшего спортивного мастерства.	57
4.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.	61
4.7	Рекомендации по технико-тактической подготовке.	62
4.8	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	63
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .	66
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	66
6.1	Материально-технические условия реализации Программы.	66
6.2	Кадровые условия реализации Программы.	72
6.3	Информационно-методическое обеспечение программы.	73

I. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах – дистанция - пешеходная – группа, дистанция - пешеходная – связка, дистанция – пешеходная, маршрут пешеходный с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Министерства спорта России от 14.11.2025 г № 955 (далее – ФССП).

«Дистанция» – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении условий прохождения дистанции и до истечения общего контрольного времени дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

Согласно правилам вида спорта, класс дистанций зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически сложных элементов препятствий (требующих строго определенных специальных технических навыков у туриста-спортсмена для их прохождения). Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников.

Дисциплина «маршрут» разделяется по категориям сложности 1 - 6.

Спортивная подготовка – целенаправленный многолетний учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа соответствует требованиям ФССП, то есть закрепляет значения требований не ниже, чем те, которые определены в ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. по виду спорта «спортивный туризм», подготовка спортивного резерва для сборных команд Калужской области, Российской Федерации.

Задачи:

- организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «маршрут»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1
Для спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная»			
Этап начальной подготовки	2	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, в соответствии с ФССП.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора СШОР, с учетом решения педагогического совета СШОР на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формирование учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных

дисциплин осуществляется по итогам вступительных испытаний, контрольно-переводных нормативов, участия в спортивных соревнованиях.

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

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с четвертого по пятый год спортивной подготовки ;

- этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с правилами приема, перевода и отчисления граждан в ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок», на основании контрольно-переводных нормативов (КПН).

Перевод обучающихся на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а также зачисление обучающихся из других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования,предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации. Выпускниками СШОР являются спортсмены, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам СШОР выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

2.2.Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия -60 мин.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливается в часах на этапах и не должна превышать :

- начальной подготовке – 2 часа;
- учебно-тренировочном – 3 часа;
- совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- высшего спортивного мастерства – 4 часа.

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

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 трех лет	Свыше трех 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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только 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.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий при включении в учебно-тренировочный процесс составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- учебно-тренировочные занятия ;
- учебно-тренировочные мероприятия;

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

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

- спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «маршрут»						
Контрольные	1	2	2	2	2	3
Отборочные	1	1	1	1	1	1
Основные	1	1	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «дистанция- пешеходная»						
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам вида спорта «спортивный туризм».
- соответствие требованиям к реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся , направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий , формируемого в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённого спортивной школой на календарный год (спортивный сезон).

2.4.Формы организации учебно-тренировочных занятий:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные;
- Фронтальная по подгруппам
- Дистанционные технологии
- Смешанные

2.5.Типы занятий:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера-преподавателя;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный,
- Инструкторская и судейская практика;
- Восстановительные мероприятия;
- Медицинские, медико-биологические мероприятия.

2.6.Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнования

2.7.Годовой учебно-тренировочный план .

Многолетняя подготовка – единый учебно- тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год -увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «маршрут»							
1	Общая физическая подготовка (%)	32-37	26-32	27-30	20-22	10-14	8-10
2	Специальная физическая подготовка %	22-30	24-30	23-26	24-28	24-27	25-27
3	Участие в спортивных соревнованиях %	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
4	Техническая подготовка (%)	18-22	26-28	30-34	40-45	46-50	45-50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка% (	8-10	6-8	2-4	2-5	2-3	2-3
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8	5-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль%	1-5	1-5	3-5	3-5	4-6	4-6
Для спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная»							
1	Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30	24-30
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41	35-44	33-43
3	Участие в спортивных соревнованиях %	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12	7-18
4	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10	5-10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6	3-10

Годовой учебно-тренировочный план по спортивному туризму для спортивной дисциплины «маршрут».

Годовой учебно-тренировочный план в часах на 52 недели (максимальная нагрузка)

Разделы подготовки	НП-1 6 ч	НП-2 8 ч	НП-3 8ч	УТ-1 12ч	УТ-2 12ч	УТ-3 14ч	УТ-4 18ч	УТ-5 18ч	ССМ 24 ч	ВСМ 32 ч
Общая физическая подготовка	106	124	124	186	186	214	182	182	150	160
Специальная физическая подготовка	88	120	120	156	156	180	220	220	316	420
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	18	18	20	50	50	100	130
Техническая подготовка	64	110	110	198	198	240	370	370	540	720
Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	30	32	32	24	24	28	40	40	36	46
Инструкторская и судейская практика	6	8	8	18	18	20	40	40	60	100
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	10	10	18	18	20	28	28	40	80
Тестирование и контроль	4	4	4	6	6	6	6	6	6	8
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	936	936	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план в часах на 52 недели (минимальная нагрузка)

Разделы подготовки	НП-1 4,5 ч	НП-2 6 ч	НП-3 6ч	УТ-1 10ч	УТ-2 10ч	УТ-3 12ч	УТ-4 16ч	УТ-5 16ч	ССМ 20 ч	ВСМ 24 ч
Общая физическая подготовка	80	94	94	150	150	180	180	180	120	120
Специальная физическая подготовка	70	86	86	130	130	160	194	194	246	300
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	15	15	18	48	48	82	88
Техническая подготовка	46	84	84	162	162	194	320	320	470	570
Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	18	22	22	20	20	24	32	32	32	40
Инструкторская и судейская практика	4	6	6	15	15	18	24	24	42	62
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	10	10	22	22	24	28	28	42	62
Тестирование и контроль	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	254	312	312	520	520	624	832	832	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план по спортивному туризму для спортивной дисциплины « дистанция-пешеходная».

Годовой учебно-тренировочный план в часах на 52 недели (максимальная нагрузка)

Разделы подготовки	НП-1 6 ч	НП-2 8 ч	УТ-1 12ч	УТ-2 12ч	УТ-3 14ч	УТ-4 18ч	УТ-5 18ч	ССМ 24 ч	ВСМ 32 ч
Общая физическая подготовка	150	200	250	250	296	250	250	310	340
Специальная физическая подготовка	32	42	120	120	130	294	294	440	580
Участие в спортивных соревнованиях	12	20	36	36	44	74	74	120	200
Техническая подготовка	80	110	130	130	150	180	180	180	230
Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	22	22	44	44	50	60	60	86	150
Инструкторская и судейская практика	6	10	26	26	34	50	50	72	110
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	8	12	12	18	22	22	32	46
Тестирование и контроль	4	4	6	6	6	6	6	8	8
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	936	936	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план в часах на 52 недели (минимальная нагрузка)

Разделы подготовки	НП-1 4,5 ч	НП-2 6 ч	УТ-1 10ч	УТ-2 10ч	УТ-3 12ч	УТ-4 16ч	УТ-5 16ч	ССМ 20 ч	ВСМ 24 ч
Общая физическая подготовка	106	140	220	220	260	240	240	270	290
Специальная физическая подготовка	24	30	80	80	104	260	260	382	400
Участие в спортивных соревнованиях	10	14	30	30	40	64	64	84	170
Техническая подготовка	60	86	120	120	130	150	150	140	180
Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	16	18	30	30	36	50	50	72	90
Инструкторская и судейская практика	8	12	20	20	30	40	40	62	72
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	8	14	14	18	22	22	24	40
Тестирование и контроль	4	4	6	6	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	234	312	520	520	624	832	832	1040	1248

2.8.Календарный план воспитательной работы .

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Выявление у обучающихся склонности к работе тренером-преподавателем	- проведение «День открытых дверей» - проведение бесед с обучающимися, родителями о выборе профессии тренера-преподавателя - направление на целевое обучение в ВУЗ	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Формирование здорового образа жизни у обучающихся.	-проведение бесед с обучающимися о самоконтроле, режиме дня, спортивной форме и обуви на занятиях;	В течении года
2.2.	Прохождение медицинского осмотра в КОВФД	-прохождение медицинс-кого осмотра в КОВФД	один раз в год в УТ - два раза в год в ССМ,ВСМ согласно графика
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Противодействие идеологии терроризма.	- Просветительские лекции в сфере противодействия идеологии терроризма для спортсменов; - проведение акции «Капля жизни»	В течении года сентябрь
3.2	Воспитание чувства патриотизма, гражданственности.	-Мероприятие «Страна героев» памяти погибших в годы ВОВ; - участие в соревнованиях , посвященных памяти погибших в годы ВОВ	Май В течении года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Выявление у обучающихся творческих способностей.	-проведение мастер-классов; -участив в флешмобах, акциях; - участие в конкурсах	В течении года
5. Работа по профилактике безнадзорности и правонарушений.			
5.1.	Профилактическая работа с обучающимися.	- проведение бесед с обучающимися, стоящими на учете в ИПН ; -привлечение обучающихся, стоящих на учете в ИПН к соревнованиям, мероприятиям.	В течении года

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских анти-допинговых правилах .	В течении года	Информирование проводится в соответствии с официальными документами
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Проводится обучение на сайте РУСАДА самостоятельно или с помощью родителей.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Проводится обучение на сайте РУСАДА самостоятельно с предоставлением сертификата.
	Проведение родительского собрания.	1 раз в год	Познакомить родителей (законных представителей) с «Запрещенным списком».
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	Теоретические занятия (беседы, лекции,)	2 раза в год	Занятие проводится в группе, используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации, можно давать домашние задания для самостоятельного изучения.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских	1 раз в год	Информирование проводится в соответствии с официальными документами

спортивного мастерства	антидопинговых правилах		
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

2.10. Инструкторская и судейская практика начинается с учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики.

№ пп	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап.				
1	-освоение методики проведения учебно-тренировочного занятия по спортивному туризму с группами начальной подготовки -выполнение необходимых требований для присвоения звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятия по ОФП. 3.Обучение основным элементам техники. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.				
1	-освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении; - выполнение необходимых требований для присвоения звания «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».	1.Организация и проведение спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя (кросс, соревнования по ОФП). 2.Организация и проведение спортивных праздников под руководством инструктора-методиста.	В соответствии с планом спортивной подготовки.	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современном биатлоне вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающегося на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств

восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 20 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 30 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

План восстановительных средств.

Этапы спортивной подготовки	Средства восстановления	Количество часов
этап начальной подготовки	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • <i>Педагогические</i> -использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.	4
учебно-тренировочный этап	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • <i>Педагогические</i> -использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • <i>Психологические</i> -приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат. • <i>Медико-биологические</i> -рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.	10
Этап спортивного	Активный и пассивный отдых.	14

совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства.	Специальные средства: • <i>Педагогические</i> -использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • <i>Психологические</i> -приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат • <i>Медико-биологические</i> -рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты. • <i>Физические</i> -массаж, суховоздушная и парная бани, гидропроцедуры, электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.	26
---	--	----

III. Система контроля .

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- 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».

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.

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.

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»
- 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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация - это любой вид аттестации обучающихся образовательной организации, кроме государственной итоговой аттестации.

Целями промежуточной аттестации являются:

- установление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке;
- контроль за выполнением обучающимся дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, соотнесение выявленного уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет;
- сдача нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке);
- результаты выступления обучающихся в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация проводится Образовательной организацией не реже одного раза в год.

Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации устанавливается на заседании педагогического совета Образовательной организации ежегодно.

Обучающиеся образовательной организации допускаются к промежуточной аттестации по решению педагогического совета.

Иностранные граждане, обучающиеся в образовательной организации, а также лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы допускаются к промежуточной и итоговой аттестации на общих основаниях.

От промежуточной аттестации на основании решения педагогического совета могут быть освобождены обучающиеся:

а) являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта,

б) являющиеся победителями (призерами) всероссийских и (или) международных официальных спортивных соревнований.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебно-тренировочный год допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Список освобожденных обучающихся от промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

Расписание проведения промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводятся до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее чем за две недели до начала промежуточной аттестации.

Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с инструкторами-методистами Образовательной организации.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнение	Един ица измер ения	Норматив первого года обучения		Норматив второго года обучения		Норматив третьего года обучения	
			мальч	девочки	мальч	девочк	мальч	девоч
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция-пешеходная»								
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более			
			7.1	7.3	6.5	6.6		

1.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более			
			7,21	7,45	6,30	6,55		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее			
			5	4	7	5		
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее			
			+1	+3	+2	+4		
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			108	103	110	105		
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее		не менее			
			2	-	3	-		
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее		не менее			
			-	4	-	5		
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»								
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1	5,9	6,1
2.2	Бег на 1 000 м	мин,с	не более		не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12	5,35	6,00
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее		Не менее		Не менее	
			10	5	13	7	14	8
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+4	+5
2.5	Челночный бег (3 x10 м)	с	не более		Не более		Не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4	9,1	9,3
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			128	118	142	132	145	135
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее		не менее		не менее	
			2	-	4	-	4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	Не менее		Не менее		Не менее	
			8	7	13	10	15	12
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная»								
3.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с. с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в	раз	не менее		не менее			
			2	2	3	3		

	каждую секунду)							
3.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее			
			20	15	23	17		
3.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	не менее		не менее			
			10	7	15	12		
3.4	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее			
			30,0	25,0	35,0	25,0		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ и УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 год обучения

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	9,4
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			16	5
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция- пешеходная»				
2.1	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
2.2	Бег 1000 м	мин,с	не более	
			5,41	6,12
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	10

2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			33	28
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			20.00	-
3.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18.00
3.3	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			3	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			-	5
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная»				
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)	раз	не менее	
			3	3
4.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
4.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35,0	25,0
4.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут», «дистанция -пешеходная»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 1 год обучения	Спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ и УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 год обучения

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	9,4
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			16	5

2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция- пешеходная»				
2.1	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
2.2	Бег 1000 м	мин,с	не более	
			5,41	6,12
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	10
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			33	28
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			20.00	-
3.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18.00
3.3	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			3	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			-	5
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная»				
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)	раз	не менее	
			3	3
4.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
4.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35,0	25,0
4.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут», «дистанция -пешеходная»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 2 год обучения	Спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ и УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 год обучения

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,1	11,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	9,4
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			16	5
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция- пешеходная»				
2.1	Бег 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
2.2	Бег 1000 м	мин,с	не более	
			5,40	6,10
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			5	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	12
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			33	28
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			19.40	-
3.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	17.40
3.3	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			3	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			-	5

4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная»				
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)	раз	не менее	
			3	3
4.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
4.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35,0	25,0
4.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут», «дистанция -пешеходная»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 3 год обучения	Спортивный разряд «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ и УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4 год обучения

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,1	11,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	9,4
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			16	5
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция- пешеходная»				
2.1	Бег 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
2.2	Бег 1000 м	мин,с	не более	
			5,40	6,10
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135

2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			5	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	12
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			33	28
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			19.40	-
3.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	17.40
3.3	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			3	-
3.4	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			-	5
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная»				
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)	раз	не менее	
			3	3
4.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
4.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35,0	25,0
4.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут», «дистанция -пешеходная»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 4 год обучения	Спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ и УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5 год обучения

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,1	11,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	9,4

1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			16	5
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция- пешеходная»				
2.1	Бег 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
2.2	Бег 1000 м	мин,с	не более	
			5,40	6,10
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			18	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			5	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	12
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			33	28
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			19.40	-
3.2	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	17.40
3.3	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			3	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			-	5
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная»				
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)	раз	не менее	
			3	3
4.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
4.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35,0	25,0
4.Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут», «дистанция -пешеходная»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки 3 год обучения	Спортивный разряд «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ и УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ и ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			20	-
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная»				
2.1	Бег 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2.2	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			8,00	9,55
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			13	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			25	19
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			11.30	14,30
3.2	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			8	-
3.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			-	15
3.4	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
3.5	Плавание	м	не менее	
			100	100

4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная»			
4.1	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	раз	не менее
			20
5.Уровень спортивной квалификации .			
5.1	Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ и УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	не более	
			-	20
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			15	-
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная»				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
2.2	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,45
2.3	Бег 3000 м	мин,с	не более	
			12,20	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			43	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			15	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	20
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	не менее	
			51	40
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				

3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			10.50	13.15
3.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			13	-
3.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			-	20
3.4	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
3.5	Плавание 100 м	мин,с	не более	
			1.26	1.36
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция-пешеходная»				
4.1	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	раз	не менее	
			25	20
5.Уровень спортивной квалификации .				
5.1	Уровень спортивной квалификации	Спортивное звание « мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа.

4.1. Планирование спортивной подготовки.

Периодизация тренировочного процесса.

Подготовка туристов в течение года может разделяться на один или два макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка биатлонистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм биатлониста.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи -повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе по развитию физических качеств.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1)совершенствование качественных особенностей двигательного навыка

(формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние биатлониста и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности биатлониста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей биатлониста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать упражнения на воде, игры и эстафеты, подвижные игры. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного

периода позволяет биатлонисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Одним из важных условий полноценной подготовки спортсменов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование учебно-тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях. Структурной единицей тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, из них складывается тренировочный день. Тренировки с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл. Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фрагмент тренировочного процесса - мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру, в конце которого спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Сюда входят и педагогические тестирования для оценки эффективности тренировочных программ в оцениваемом временном интервале подготовки и выявления развития целевых функций.

В спортивном туризме используются различные тренировочные планы, из которых выделим оперативные, этапные и перспективные планы. Три группы планов подразделяются на 9 разновидностей:

- 1) план одного тренировочного занятия, содержащий изложение учебно-тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия);
- 2) план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2-3 занятия (утренняя, дневная и вечерняя тренировки);
- 3) план тренировочного микроцикла, охватывающий 6-7 тренировочных дней (для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- 4) план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;
- 5) план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;
- 6) план годичного цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев;
- 7) план на период подготовки спортсменов: групп совершенствования спортивного мастерства, групп высшего спортивного мастерства;
- 8) план четырехлетнего тренировочного цикла (олимпийский цикл);
- 9) план на период спортивной деятельности, охватывающий всю активную спортивную деятельность спортсмена.

Оперативные планы.

Оперативные планы подразделяются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл. Планы составляются как на команду в целом, так и индивидуальные для отдельных участников тренировочного процесса. Исходными данными для планирования являются, во-первых, избранное направление подготовки, включающее «модель подготовленности». Во-вторых, подготовленность спортсмена или команды, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. В-третьих, реальная оценка потенциальных возможностей участников по всем видам подготовки. Содержание, объем, и организация тренировочной нагрузки определяется целевыми задачами подготовки спортсмена. Организационные формы занятий определяют, каким образом должна быть организована работа с учетом намеченной цели. При классификации организационных форм построения тренировки выделяются:

- по организации деятельности занимающихся (урочные или неурочные);
- по направленности (общеподготовительные, специально-подготовительные, специальные, комбинированные);
- по содержанию учебного материала (теоретические и практические).

При групповой форме занятий занимающиеся делятся на небольшие группы, насчитывающие от 3 до 4 человек, которые совместно работают над решением определенных задач. Комплектование групп производится в соответствии с их физической и технической подготовленностью. Группы работают под руководством тренера-преподавателя, решая одни и те же задачи в соответствии со своими возможностями. По степени разнообразия решаемых задач, по разнообразию тренировочных программ различаются типы урочных занятий по избирательной направленности.

Планирование спортивной подготовки.

Микроциклом занятий (тренировки) принято называть серию занятий (тренировок) проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач оперативного плана. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания учебного плана (в тренировке от периода и этапа круглогодичной подготовки).

Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом 2-3-разовых тренировок в день.

Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе.

Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов.

Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

В зависимости от этапа и периодов подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки. Применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл предназначен для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- собственно тренировочный микроцикл занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности. Служит средством совершенствования спортивного мастерства;
- специальный тренировочный микроцикл предназначен для использования на специально- подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивает высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний;
- модельный микроцикл служит для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трех до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов дает возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном

итоге удастся достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале подготовительного периода. В период перехода к тренировкам на льду, а также после болезни и травм, после перерыва в тренировочном процессе.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В биатлоне проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности.

Реализация тренировочной программы характеризуется разнообразием средств, методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе стартов двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая –однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т.п.).

Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными и используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных

процессов. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту, он необходим при переезде спортсмена в новые климатические и географические условия. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В биатлоне соревновательный период у спортсменов высокого класса достигает 5-6 месяцев. Количество мезоциклов определяется по количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряженной серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

Планирование тренировочного дня.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы циклы малой и средней продолжительности на этапе годичной подготовки. Последовательность циклов отражена в планах-схемах подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Планирование 2-3 тренировочных занятий в день повышает интенсивность процесса подготовки спортсмена, если при этом соблюдается ряд условий. Во-первых, если определено оптимальное время выполнения тренировочной работы; во-вторых, если контролируется направленность воздействия и величина нагрузок; в-третьих, если изучены закономерности реакции организма при чередовании в течение дня тренировочных занятий с различной направленностью воздействий.

Обычно, при двух- и трехразовых занятиях в день одно занятие является основным. Для спортсменов высокой квалификации характерно проведение двух основных занятий в течение дня. Проведение дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки вследствие риска переутомления. Для рациональной организации нескольких занятий в день следует чередовать их по преимущественной направленности воздействия на определенную систему организма. Целесообразно проводить основное занятие во второй половине дня, так как

на эти часы приходится основные соревнования. Вместе с тем опыт подготовки многих сильнейших спортсменов показывает, что можно и в утренние часы проводить занятия с большими нагрузками различной интенсивности.

Практическое решение сочетаний нагрузок разного воздействия в течение одного дня приобретает доминирующее значение в спорте и, особенно в спорте высших достижений. Общий принцип тактики планирования тренировочного дня – это сочетание в каждой тренировке, как правило, работы в двух зонах мощности, причем работа в одной из них основная, а во второй – дополнительная, которая усиливает, корректирует или моделирует тренирующее воздействие основной нагрузки. При этом различается планирование работы с направленным воздействием на механизмы

трансформации энергии, где различаются нагрузки аэробной, гликолитической, креатинфосфатной и восстановительной направленности. Для современного спорта обычным является проведение двух основных тренировок в день, решающих главные задачи, и одной или двух дополнительных. В приведенных схемах построения микроциклов первая цифра показывает основную зону мощности, где выполняется большая часть планируемой работы, а вторая обозначает зону мощности, нагрузки в которой играют вспомогательную роль. Правильно спланированные двухразовые занятия в день с различными нагрузками не вызывают отрицательных последствий. Если же направленность основных и дополнительных занятий одинакова, то наблюдается более глубокое утомление в результате суммарной нагрузки. Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток.

Есть наблюдения, что у спортсменов, тренирующихся дважды в день утром и вечером, специальная работоспособность более выражена во втором занятии. ____

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.

Основные формы организации учебного процесса – учебно-тренировочное занятие.

Основные средства:

- 1) подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) имитационные упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений:

игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировок.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в

избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

В связи с этим, этап начальной подготовки, один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в лыжах. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных лыжников.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем по оценке выполнения обязательной программы при сдаче контрольных испытаний по технической подготовке для соответствующего года обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены

тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Важным показателем качества подготовки является участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Теоретические знания проверяются методом тестирования.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивного туризма.

Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

История возникновения вида спорта и его развитие с Российской Федерации

2. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Значение и способы закаливания.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

3. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

4. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Снаряжение туриста. Компас, планшет, карточка участника. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды туриста при различных погодных условиях.

5. Изучение карты местности.

Особенности топографической подготовки туристов. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие дистанции (30-100 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера. Спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для равновесия. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища). То же на повышенной опоре. То же на неустойчивой(качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития ловкости. Спортивные игры. Элементы акробатики. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метания. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъеме). Гребля (байдарочная, народная, академическая). Плавание на средние и длинные дистанции. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Спортивные игры на время: баскетбол, футбол, волейбол, лапта. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов:

- упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км.

- упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования, и др.;

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

- упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коле-

ней в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах, тяга штанги, жим штанги и др.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Страховочное снаряжение и работа с ним.

Знакомство с понятием «страховка и самостраховка». Организация страховки и самостраховки. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания верёвок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;
- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- схватывающие - симметричный (прусик), бахмана, австрийский (обмоточный).

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону по перилам, маятник, переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам наведенным судьями, траверс, подъем -траверс - спуск с самостраховкой по перилам наведенным судьями, переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил наведенных судьями, навесная переправа.

Тактическая подготовка.

Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции 1 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 класса.

Распределение обязанностей между членами команды.

Отработка технических приёмов.

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

Подготовка по спортивному ориентированию.

Виды карт и их предназначения. Особенности карт по спортивному ориентированию. Инвентарь и устройства навигации. Правила ориентирования на местности. Работа с картой на местности. Техника безопасности при тренировках на незнакомой местности и соревнованиях.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов (КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Действия при потере ориентира.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2-3 года обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

2. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

3. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

4. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Снаряжение туриста. Компас, планшет, карточка участника. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды туриста при различных погодных условиях.

5. Изучение карты местности.

Особенности топографической подготовки туристов. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с

тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие дистанции (30-100 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера. Спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для равновесия. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища). То же на повышенной опоре. То же на неустойчивой(качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития ловкости. Спортивные игры. Элементы акробатики. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и рращениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелкооводью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метания. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъеме). Гребля (байдарочная, народная, академическая). Плавание на средние и длинные дистанции. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Спортивные игры на время: баскетбол, футбол, волейбол, лапта. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов:

- упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 6 км.

- упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования, и др.;

- упражнения на развитие ловкости и равновесия: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину через препятствия, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Спортивные игры с мячом, слалом между деревьями, и т.п.;

- упражнения для развития силы и силовой выносливости: Разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса. Подъем переворотом на перекладине. Подъем коленей в висе. Приседания на одной ноге, приседания на двух ногах и с отягощением. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах, тяга штанги, жим штанги и др.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Страховочное снаряжение и работа с ним.

Знакомство с понятием «страховка и самостраховка». Организация страховки и самостраховки. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Изучение техники вязания узлов и прикладное значение узлов.

Для выполнения технических приёмов применяются следующие узлы:

- для связывания верёвок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый, академический;
- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грепвайн, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- схватывающие - симметричный (прусик), бахмана, австрийский (обмоточный).

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону по перилам, маятник, переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам наведенным судьями, траверс, подъем -траверс - спуск с самостраховкой по перилам наведенным судьями, переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил наведенных судьями, навесная переправа.

Тактическая подготовка.

Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции 1 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 класса.

Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа; траверс склона по перилам; прохождение блока этапов.

Отработка технических приёмов.

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и

спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

Подготовка по спортивному ориентированию.

Виды карт и их предназначения. Особенности карт по спортивному ориентированию. Инвентарь и устройства навигации. Правила ориентирования на местности. Работа с картой на местности. Техника безопасности при тренировках на незнакомой местности и соревнованиях.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольных пунктов (КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Действия при потере ориентира.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа .

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующему виду спорта «спортивный туризм»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Кроме образовательных задач программа решает и воспитательные задачи:

- привитие навыков культурного поведения, гуманных чувств,
- воспитание положительных взаимоотношений в коллективе, отрицательного отношения к вредным привычкам и негативным сторонам жизни.

Основные формы организации учебного процесса – учебно-тренировочное занятие.

Основные средства:

- 1) подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) имитационные упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

2. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

3. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

4. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Снаряжение туриста. Компас, планшет, карточка участника. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды туриста при различных погодных условиях.

5. Изучение карты местности.

Особенности топографической подготовки туристов. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Общая физическая подготовка.

Совершенствование способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

– Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. На гимнастическом бревне, скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по ним с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

– Упражнения направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа на животе с последующим расслаблением.

– Упражнения на развитие силы.

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.).

Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты приседаний и прыжков на двух и одной ноге.

– Упражнения, направленные на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

– Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью и др.

– Общая физическая подготовленность - Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

Специальная физическая подготовка

В подготовке применяются специальные упражнения в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие способности преодолевать большие расстояния по сильно пересеченной местности:

- бег в кроссе, в марш-броске с небольшим грузом в рюкзаках;
- передвижения на лыжах с грузом в рюкзаках: тропление, спуски с поворотами, подъемы, траверсы, преодоление заросших участков;
- прыжки через препятствия с разбега и с места на местности: поваленные деревья, ручьи, траншеи, обрывы, ямы и т.д.;
- передвижения по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам;
- плавание через небольшие реки с течением;
- выполнение упражнений по туристской технике на быстроту с применением специального инвентаря: подъем по перилам, подъем по наклонной вверх переправе, вертикальный подъем с использованием зажимов, скалолазание и т.п.

Техническая подготовка

Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Тренировочный этап (1-2 год обучения) – 1- 2 класс дистанции.

Тренировочный этап (3-5 год обучения) – 3-4 класс дистанции.

Отработка навыков по технике прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;

- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил;
- навесная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх;

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

- подъем - траверс – спуск;
- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки;
- подъём по крутонаклонной переправе и вертикальный спуск

Техника транспортировки снаряжения через препятствия. Освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой. Освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор. Совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка (в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу.

Тактическая подготовка

Командная работа на дистанции (группа 4 и более человек). Работа на дистанции в связке (2 человека). Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции. Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции. Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок.

Тактика прохождения многодневных маршрутов.

Отработка технических приёмов.

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования на дистанциях 3 класса и выше. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

Подготовка по спортивному ориентированию

Отработка технических элементов:

- определение азимута, выдерживание азимута, измерение расстояния на местности;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;
- определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров;
- выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.
- кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства .

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

2. Спортивные соревнования.

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

3. Антидопинг.

Обучение по программе онлайн. Получение сертификата

4. Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.

Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.

5. Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Совершенствование способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

– Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. На гимнастическом бревне, скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по ним с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

– Упражнения направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа на животе с последующим расслаблением.

– Упражнения на развитие силы.

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.).

Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты приседаний и прыжков на двух и одной ноге.

- Упражнения, направленные на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью и др.

- Общая физическая подготовленность - Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

Специальная физическая подготовка

В подготовке применяются специальные упражнения в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие способности преодолевать большие расстояния по сильно пересеченной местности:

- бег в кроссе, в марш-броске с небольшим грузом в рюкзаках;
- передвижения на лыжах с грузом в рюкзаках: тропление, спуски с поворотами, подъемы, траверсы, преодоление заросших участков;
- прыжки через препятствия с разбега и с места на местности: поваленные деревья, ручьи, траншеи, обрывы, ямы и т.д.;
- передвижения по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам;
- плавание через небольшие реки с течением;
- выполнение упражнений по туристской технике на быстроту с применением специального инвентаря: подъем по перилам, подъем по наклонной вверх переправе, вертикальный подъем с использованием зажимов, скалолазание и т.п.

Техническая подготовка

Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Этап совершенствования спортивного мастерства — 4-5 класс дистанции.

Отработка навыков по технике прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;
- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил;
- наземная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх;

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

- подъем - траверс — спуск;

- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки;
- подъём по крутонаклонной переправе и вертикальный спуск

Техника транспортировки снаряжения через препятствия. Освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой. Освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор. Совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка (в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу.

Тактическая подготовка

Командная работа на дистанции (группа 4 и более человек). Работа на дистанции в связке (2 человека). Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции. Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции. Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок.

Тактика прохождения многодневных маршрутов.

Отработка технических приёмов.

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования на дистанциях 3 класса и выше. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

Подготовка по спортивному ориентированию

Отработка технических элементов:

- определение азимута, выдерживание азимута, измерение расстояния на местности;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;
- определение точки стояния. Простейшая топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров;
- выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.
- кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства .

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму.

2. Спортивные соревнования.

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

3. Антидопинг.

Обучение по программе онлайн. Получение сертификата

4. Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.

Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.

5. Физиологические основы физической культуры.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

8. Гигиена, закаливание, питание и режим туриста.

Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы и микросреды быта, учебной и трудовой деятельности. Специализированное питание и рациональный питьевой режим туриста. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований. Физиологические основы закаливания холодом, нормирование закаливания холодным воздухом и водой.

Физиологические основы закаливания солнечным излучением. Нормирование солнечных ванн.

9. Моральная и психологическая подготовка туриста.

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Совершенствование способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

– Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. На гимнастическом бревне, скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по ним с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений

повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

– Упражнения направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа на животе с последующим расслаблением.

– Упражнения на развитие силы.

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.).

Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты приседаний и прыжков на двух и одной ноге.

- Упражнения, направленные на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью и др.

- Общая физическая подготовленность - Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание и др.

Специальная физическая подготовка.

В подготовке применяются специальные упражнения в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие способности преодолевать большие расстояния по сильно пересеченной местности:

- бег в кроссе, в марш-броске с небольшим грузом в рюкзаках;
- передвижения на лыжах с грузом в рюкзаках: тропление, спуски с поворотами, подъемы, траверсы, преодоление заросших участков;
- прыжки через препятствия с разбега и с места на местности: поваленные деревья, ручьи, траншеи, обрывы, ямы и т.д.;
- передвижения по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам;
- плавание через небольшие реки с течением;
- выполнение упражнений по туристской технике на быстроту с применением специального инвентаря: подъем по перилам, подъем по наклонной вверх переправе, вертикальный подъем с использованием зажимов, скалолазание и т.п.

Техническая подготовка

Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Этап высшего спортивного мастерства – 5-6 класс дистанции.

Отработка навыков по технике прохождения (преодоления) различных этапов, с использованием специального туристского снаряжения:

- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
- подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам;

- вертикальный спуск и подъем по перилам наведенными судьями;
- траверс с самостраховкой по перилам;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил;
- навесная переправа без уклона, навесная переправа с уклоном вниз, навесная переправа с уклоном вверх;

Преодоление нескольких препятствий (блоков этапов) без потери страховки:

- подъем - траверс – спуск;
- несколько подъёмов с промежуточной организации пункта страховки;
- подъём по крутонаклонной переправе и вертикальный спуск

Техника транспортировки снаряжения через препятствия. Освоение и отработка техники прохождения этапов с командной страховкой. Освоение и отработка прохождения этапов с самонаведением перил и опор. Совершенствование практических навыков в работе с веревкой (вязки узлов и их практическое применение, маркировка (в бухту) верёвки и транспортировка её между этапов и по этапу.

Тактическая подготовка

Командная работа на дистанции (группа 4 и более человек). Работа на дистанции в связке (2 человека). Отработка взаимодействия между членами команды и связок при прохождении этапов дистанции. Тактика преодоления препятствий в личном прохождении дистанции. Подведение итогов выступления на соревнованиях и разбор ошибок.

Тактика прохождения многодневных маршрутов.

Отработка технических приёмов.

Отработка технических приёмов по преодолению естественных и искусственных препятствий с применением специального оборудования на дистанциях 3 класса и выше. Отработка каждого технического элемента (приёма) с применением используемого оборудования и спортивного инвентаря. Отработка одновременно нескольких (в комплексе) технических элементов (приёмов) с применением необходимого оборудования и спортивного инвентаря для преодоления препятствия (задания) или нескольких препятствий без отдыха. Преодоление препятствий в составе команды (связке или группе).

Подготовка по спортивному ориентированию

Отработка технических элементов:

- определение азимута, выдерживание азимута, измерение расстояния на местности;
- ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров;
- определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров;
- выбор варианта движения между КП;
- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.
- кратчайшие пути, срезки;
- особенности зимнего ориентирования.

4.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Специфика туриста прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивной подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения,

Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание биатлониста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

4.7. Рекомендации по технико-тактической подготовке.

Тактическая подготовленность биатлонистов определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Для биатлонистов характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат.

2. Выполнить стрельбу на огневом рубеже с наименьшими штрафами.

Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик, перечень и оценка вклада в тактическую подготовленность.

По динамике скорости преодоления отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты бега соревновательных дистанций без учета действий соперника:

-относительно быстрое начало дистанции;

-относительно равномерное преодоление дистанции;

-относительно медленное начало дистанции.

Учебный материал по тактической подготовке.

Характеристика тактической подготовленности	зачет
Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки	+
Умение преодолевать дистанцию по временному графику	+
Умение финишировать на дистанции, проходить последний финишный круг	+
Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов	+
Умение равномерно преодолевать дистанцию	+
Умение выиграть старт у соперников	+
Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям	+
Умение проанализировать свои действия в прошедших	+

соревнованиях	
Знание тактики основных соперников на соревнованиях различного уровня	+
Умение наблюдать за тренером и вносить коррективы в преодоления дистанции и стрельбы	+
Навыки сохранения собственной физической формы	+
Умение выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника	+
Умение наблюдать за соперниками и оценивать их действия в ходе соревнований	+

4.8. Требования по технике безопасности к обучающимся в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований по биатлону.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по спортивному туризму допускаются обучающиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и обуви,

На занятиях спортивным туризмом обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения для обучающихся.

Опасными факторами при занятиях спортивным туризмом являются:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов С ;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы в связи с не исправным лыжным инвентарем (палки, крепления, лыжи, ботинки)

1.2. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.3. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.4. Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, отстраняются от тренировочного занятия до прохождения инструктажа.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, перчатки, шапочку в соответствии с погодными условиями.

- изучить установленный маршрут движения и место расположения группы;
- 2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.4. Обучающиеся обязаны проверить исправность инвентаря – веревки, зажимы. Карабины. Петли страховочные
- 2.5. Спортивная обувь, кроссовки должны быть подобраны в соответствии с размером ноги, чтобы не было потертостей, мозолей.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Во время занятий спортсмен и занимающийся обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и четко выполнять задания;

Летний, осенний, весенний периоды

- во время привалов, во избежание лесных пожаров не разводить костры;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, не знакомые растения, грибы, кустарники;
- при передвижении не снимать обувь, не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера-преподавателя об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- во время походов уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу;

Зимний период

- при выходе на улицу из помещения лыжи должны охладиться, чтобы не образовалась корка льда;
- при движении по тренировочному кругу соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
- во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки, при падении быстро встать и продолжить движение или отойти в сторону;
- следить за спортсменами, чтобы не было обморожений;

3.2. Спортсменам и занимающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- двигаться по лыжной трассе противоходом строго запрещено
- уходить с тренировочного круга без разрешения тренер-преподавателя;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы спортсмены и занимающиеся должны

прекратить занятия, сообщить об этом тренеру, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков обморожения спортсменов и занимающийся должен сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных инвентаря) немедленно сообщить об этом лицу тренеру, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Тренер-преподаватель обязан проверить всех обучающихся по списку вернувшихся с тренировочного круга, похода .

После окончания занятий обучающийся обязан:

- очистить лыжи, палки, ботинки от снега;
- инвентарь и оборудование поставить в специальное место;
- сразу после тренировки нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки;
- переодеться в сухую одежду, переобуться;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, проинформировать об этом тренера-преподавателя;
- обувь поставить сушиться в специальное место;
- сдать на хранение туристическое снаряжение.

6. Заключительные положения.

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по спортивному туризму;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Изучение требований техники безопасности должно осуществляться в рамках теоретических занятий, повторяться и контролироваться во время практических занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» с учетом главы V ФССП относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки,
- возраст обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивный туризм» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований,
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «спортивный туризм».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусмотрено:

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки ;
- спортивная экипировка;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут»				
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	на организацию	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	на организацию	12
3.	Коврик туристический (180 x 60 x 12 мм)	штук	на тренировочный	12

			спортивный зал	
4.	Компас жидкостный	штук	на организацию	12
5.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	на организацию	4
6.	Курвиметр	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Мешок спальный	штук	На организацию	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Палатка трехместная	штук	На организацию	4
14.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
15.	Пила	штук	На организацию	2
16.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	На организацию	2
17.	Мультитопливная горелка	штук	На организацию	4
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	На организацию	4
19.	Рулетка (10 м)	штук	На тренера-преподавателя	1
20.	Рулетка (50 м)	штук	На тренера-преподавателя	1
21.	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	2
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Тент (4 х 4 м)	штук	На организацию	2
25.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50	штук	На тренера-	2

	до -50 °С)		преподавателя	
26.	Топор	штук	На тренера-преподавателя	4
27.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Электромегафон	штук	На тренера-преподавателя	1

**Для спортивной дисциплины «маршрут-пешеходный»
1-6 категории**

29.	Баул для транспортировки веревок	штук	На тренера-преподавателя	2
30.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	На тренера-преподавателя	4
31.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	На тренера-преподавателя	2
32.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	На тренера-преподавателя	2
33.	Зажим для подъема по веревке	штук	На организацию	12
34.	Закладка	комплект	На тренера-преподавателя	2
35.	Карабин альпинистский	штук	На организацию	24
36.	Крюк скальный	комплект	На тренера-преподавателя	2
37.	Молоток скальный	штук	На тренера-преподавателя	2
38.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	На тренера-преподавателя	4
39.	Страховочная система (ленточная)	штук	На организацию	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	На тренера-преподавателя	2
41.	Трек для навесной переправы	штук	На тренера-преподавателя	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	На оборудованную трассу	12

**Для спортивной дисциплины «маршрут горный»
1-6 категория**

43	Ледоруб «Айсбайль»	штук	На тренера-преподавателя	2
----	--------------------	------	--------------------------	---

44.	Баул для транспортировки веревок	штук	На тренера-преподавателя	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	На организацию	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	На организацию	4
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	На организацию	4
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	На организацию	12
49.	Закладка	комплект	На тренера-преподавателя	4
50.	Карабин альпинистский	штук	На организацию	48
51.	Кошки альпинистские	штук	На организацию	12
52.	Ледобур	штук	На организацию	30
53.	Крюк скальный	комплект	На тренера-преподавателя	4
54.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	На организацию	12
55.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	На организацию	6
56.	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	На тренера-преподавателя	2
57.	Ледоруб	штук	На организацию	12
58.	Лопата лавинная альпинистская	штук	На организацию	4
59.	Молоток скальный	штук	На тренера-преподавателя	2
60.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	На организацию	4
61.	Страховочная система (ленточная)	штук	На организацию	12
62.	Страховочное устройство (металлическое)	штук	На организацию	4
63.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	На тренера-преподавателя	2
64.	Трек для навесной переправы	штук	На тренера-преподавателя	2
65.	Устройство для спуска по веревке	штук	На организацию	12
66.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	На тренера-преподавателя	2
Для спортивной дисциплины «дистанция пешеходная»				
67.	Баул для транспортировки веревок	штук	На тренера-	2

			преподавателя	
68.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	На организацию	4
69.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	На организацию	4
70.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	На организацию	4
71.	Зажим для подъема по веревке	штук	На организацию	12
72.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	На организацию	12
73.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	На организацию	48
74.	Карабин альпинистский	штук	На организацию	24
75.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	На организацию	30
76.	Компас жидкостный	штук	На организацию	12
77.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	На организацию	2
78.	Петли страховочные	комплект	На организацию	12
79.	Страховочная система (ленточная)	штук	На организацию	12
80.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	На тренера-преподавателя	2
81.	Трек для навесной переправы	штук	На организацию	2
82.	Устройство для спуска по веревке	штук	На организацию	12

Обеспечение спортивной экипировкой .

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут»				
1.	Рюкзак (объем от 80 до 120 литров)	штук	На организацию	12

Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начально й подготов ки		Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершен ствования спортивног о мастерства		Этап высшего спортивно го мастерств а	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный	штук	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки лег- коатлетические	пар	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки защитные	пар	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Средство индивидуальн защиты головы	штук	на обуч	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Футболка	штук	на обуч	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «маршрут-горный (1-6 категория)»											
6.	Очки солнце Защитные альпийские	штук	на обуч	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы.

Кадровые условия реализации Программы с учётом подпункта 13.1 ФССП, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации с учётом подпункта 13.2 ФССП:

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 22.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный №79922) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

Тренеры-преподаватели повышают непрерывно свое профессиональное мастерство, проходят курсы повышения квалификации один раз в пять лет.

6.3. Информационно-методическое обеспечение программы.

Нормативные документы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. N 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021г №3894-р.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденный приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1038

Использованная литература.

1. Абалаков В. Спутник альпиниста. М., Профиздат, 1970
2. Агеева Р.А. Происхождение имен рек и озер. М., Наука, 1985
3. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М., 2002
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТ, 2001
5. Аркин Я.Г. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. Таллин, Ээсти раамат, 1981
6. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М., ФиС, 1977
7. Бардин А.В. Азбука туризма. (О технике пешеходных путешествий). М., ФиС, 1981.
8. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме.
9. Богатов С.Ф. и др. Спортивное ориентирование на местности. М.: Воениздат, 1971
10. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М., ФиС, 1973
11. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. Школа выживания. М., Эксмо-Пресс, 2002
12. Кашевник Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М., Турист, 1987
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТК, 2002
15. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям. М.: Турист, 1982
16. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. Нижний Новгород, «Нижегородская ярмарка», 1997
17. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М., ЦДЮТК, 2002
18. Расторгуев М.В., Ситникова С.А. Карабинные узлы. М., Кроу Лимитед, 1995
19. Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
20. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Рельеф и климат. М., Турист, 1974
21. Эйтингон А.И. Основы рационального питания. М., Турист, 2001
22. Энциклопедия туриста. М., БРЭ, 1993

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерация спортивного туризма России. <https://tssr.ru/>
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт Туризм спортивный в Москве и России www.Tmmoscow.ru