**Автономное учреждение дополнительного образования**

 **«Спортивная школа «Асамат» Цивильского муниципального округа Чувашской республики**

**Утверждено**

приказом директора АУ ДО «СШ «Асамат» Цивильского муниципального округа ЧР

 от 31.08.2023г. №101-а

**Рассмотрено на Тренерском Совете**

АУ ДО «СШ «Асамат» Цивильского муниципального округа ЧР

 протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

**Программа спортивной подготовки по виду спорта**

 **«спортивный туризм»**

**г. Цивильск-2023 г.**

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (утв. [приказом](#sub_0) Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 345), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

**1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы**

* Федеральный закон от 29.12.2013 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Закон Оренбургской области от 06.09.2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области».
* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».
* Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Министерство спорта России от 22.07.2013 г. № 571.
* Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции пешеходные, утвержденный президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015 г.
* Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции на средствах передвижения (вид программы - велосипедные дистанции), утвержденный президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015 г.
* Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции лыжные, утвержденный президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015 г.
* Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ.
* Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
* Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП)- до 3 лет, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)) – 5 лет, совершенствования спортивного мастерства (ССМ)- без ограничений и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса туристов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа (до 8 лет и более лет). Задачи деятельности при реализации программы по спортивной подготовке различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения программы по спортивному туризму способности. Продолжительность этапа до 3-х лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ(СС)) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному туризму, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки туристов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по спортивному туризму, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по туризму;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по лыжным гонкам.

**1.2.Характеристика и отличительные особенности вида спорта «Спортивный туризм»**

Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Правда, спортивный туризм сегодня не только массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта. Но люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальные ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходиться сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п. К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизироанное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

**1.3 Структура системы многолетней подготовки**

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта туризм;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**1.4 Основные формы тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

**1.5 Структура Программы**

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

**1.3 Специфика организации тренировочного процесса**

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизация обучения устанавливается администрацией.

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

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

- практические занятия;

- беседы;

- игровые программы;

- спортивные тренировки;

- полигоны;

- соревнования;

- походы;

- зачетные занятия.

С учетом специфики вида спорта «Спортивный туризм» определяются следующие особенности тренировочного процесса:

1. Комплектование групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.
2. Порядок комплектования групп определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
3. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Спортивный туризм» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.
4. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
5. Недельный режим тренировочной работы является максимальный и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный (в том числе образовательный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером работы с занимающимися.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течении всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится промежуточная аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов в течение года обучения). В конце каждого года обучения спортсмены должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

**1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов на каждом этапе учитывается основные методические положения.

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый тренировочный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах такой подготовки.
2. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений (*таблица 1*).

***Таблица 1***

**Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе тренировки спортсменов-туристов, лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 9  | 12 | 16 |

1. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
2. Неуклонный рост средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (*таблица 2*).

***Таблица 2***

**Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки спортсменов-туристов, %**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид** | **Год занятий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **ОФП** | 70 | 60 | 60 | 50 | 40 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 |
| **СФП** | 30 | 40 | 40 | 50 | 60 | 65 | 70 | 70 | 75 | 75 |

1. Необходимость обеспечения преемственности и увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
2. Строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочной процессе, соответствия нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
3. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определятся с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка включает в себя следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки – 3 года
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
3. Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивного туризма – 9 лет.

**2. Нормативная часть**

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) (ТЭ(СС))** группы формируется на конкурсной основе из здоровых и практическиздоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы** формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»** *(таблица 3).*

 ***Таблица 3***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9  | 15-20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12-15 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 4 – 8 |

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (***таблица 4***).**

***Таблица 4***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| догода | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 44-56 | 44-56 | 40-50 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-37 | 35-45 | 33-42 |
| Техническая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 4-6 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 14-18 |

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Спортивный туризм» (***таблица 5***)**

***Таблица 5***

|  |  |
| --- | --- |
| **Видысоревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **Догода** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **Контрольные** | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| **Отборочные** |  |  | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| **Основные** | - | - | 4-6 | 5-7 | 6-10 |

**2.4. Режимы тренировочной работы**.

##

Тренировочная и соревновательная деятельность осуществляется в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», структурированного учебного плана и в соответствии с расписанием занятий.

**Начало учебного года** – 1 сентября

**Продолжительность тренировочного занятия** – 45 минут

**Расписание занятий**составляется администрацией спортивной школы и согласуется с тренером. Расписание занятий составляется на год. На летний период в расписание вносятся изменения, отражающие специфику (условия) учреждения: отпускной период тренеров, каникулы спортсменов, общий план летних мероприятий учреждения. Расписание обеспечивает создание наиболее благоприятного режима, труда и отдыха занимающихся, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, подростков и молодежи и установленных санитарно-гигиенических норм (Сан ПиН).

**Комплектование учебных групп** в МАУ СШ № 2 осуществляется с 1 по 30 сентября. В группу начальной подготовки набор осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии документов, необходимых для зачисления на этап начальной подготовки.

Перевод занимающихся в группы следующего года обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики спортивных показателей с учетом готовности к освоению соответствующего года и этапа подготовки. Перевод занимающихся на следующий этап обучения проводится на основании решения администрации спортивной школы и оформляется приказом директора школы. Перевод занимающихся в последующие группы обучения осуществляется при выполнении контрольных нормативов, соответствующих возрасту и этапу подготовки.

Контрольные нормативы для перевода занимающихся на следующий этап подготовки согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Основной формой реализации программы являются тренировочные занятия. В процессе, занятий занимающиеся осваивают учебный материал на различных этапах подготовки (*таблица 6*).

 ***Таблица 6***

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Этапы подготовки** |
| **Спортивный туризм** | **НП** | **Т** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1 год** | **2 год**  | **3год** | **1 год** | **2 год**  | **3год** | **4 год** | **5 год** | **1 год** | **2 год**  | **3год** | **1год** | **2 год** |
| **8 лет** | **9-10** | **10-11** | **11** | **11-12** | **12-13** | **13-14** | **14-15** | **15** | **15-16** | **16-17** | **18** | **18-21** |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах НП 2-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 18 часов в неделю и больше - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке представлен для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности занимающихся самостоятельно, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

Минимальный состав занимающихся в группах определяется в соответствии с этапом подготовки. Максимальный состав в группах определяется с учетом требований СанПин и техники безопасности на тренировочных занятиях.

# 2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

#

# Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по спортивному туризму и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводиться углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГУЗ «ВФД».

## Возрастные требования.

## Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки

***Таблица 7***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период подготовки** | **Год подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления** |
| **НП** | 1-й | 8 лет |
| 2-й | 9-10 лет |
| 3-й | 10-11 лет |
| **Т (СС)** | 1-й | 12лет |
| 2-й | 12-13 лет |
| 3-й | 13-14 лет |
| 4-й | 14-15 лет |
| 5-й | 15-16 лет |
| **ССМ** | 1-й | 17 лет |
| 2-й | 17-18 лет |
| 3-й | 18-21 лет |

## Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

***Таблица 8***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | ССМ1 | ССМ2 | ССМ3 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 28 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-9 | 7-10 | 7-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 208-312 | 208-312 | 312-416 | 312-416 | 312-416 | 312-468 | 364-520 | 364-520 |

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм (***таблица 9***)**

***Таблица 9***

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства  |
| Догода | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Основные | - | - | 4-6 | 5-7 | 6-10 |

**2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Спортивная подготовка спортсменов-туристов по споривному туризму осуществляется на базе «Центра дополнительного образования» и «МАУ СШ № 2».

Материально-техническая база организаций, осуществляющих подготовку спортсменов-туристов по спортивному туризму, включает оборудованные туристские трассы, оборудование, инвентарь, снаряжение и спортивную экипировку, отвечающие требованиям, отечественным и зарубежным нормативам и стандартам, учебные кабинены для проведения, практических и теоритических занятий, раздевалки.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спота «Спортивный туризм»**

***Таблица 10***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Ед. измерения** | **Количество**  |
| **Основное оборудование и инвентарь** |
| **«дистанция – пешеходная»** |
| 1. | Веревка основная диаметром 10 мм. для постановки этапов | м. | 500 |
| 2. | Карабины | шт. | 100 |
| 3. | Индивидуальная страховочная система | шт. | 15 |
| 4. | Каска альпинистская  | шт. | 15 |
| 5. | Ус самостраховки | шт. | 30 |
| 6. | Жумар (устройство для организации подъема) | шт. | 15 |
| 7. | Спусковое устройство  | шт. | 15 |
| 8. | Блок-ролики | шт. | 5 |
| 9. | Пантин (устройство ножное для подъема по веревке) | шт. | 15 |
| **«дистанция –лыжная»** |
| 1. | Лыжи с креплением | пар. | 30 |
| 2. | Палки лыжные | пар. | 30 |
| 3. | Ботинки лыжные | пар. | 30 |
| 4. | Чехол для лыж | шт. | 15 |
| 5. | Планшет для ориентирования | шт. | 30 |
| **«дистанция на средствах передвижения» (велосипедные и водные)** |
| 1. | Велосипед | шт. | 10 |
| 2. | Защитный шлем | шт. | 10 |
| 3. | Защита для локтей и коленей | комп. | 10 |
| 4. | Насос | шт. | 3 |
| 5. | Велоремнабор | комп. | 1 |
| 6. | Велозапчасти | комп.. | 1 |
| 7. | Катамаран | шт. | 3 |
| 8. | Весла | шт. | 12 |
| 9. | Гидрокостюм | шт. | 15 |
| 10. | Спас-жилет | шт. | 15 |
| **Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения** |
| 1. | Карта топографическая (ближайшей местности) | шт. | 200 |
| 2. | Компас жидкостный | шт. | 15 |
| 3. | Стол раскладной квадратный не менее 90 см | шт. | 2 |
| 4. | Ноутбук | шт. | 1 |
| 5. | Маркировочная лента для организации стартового городка и дистанции | шт. | 5 |
| 6. | Секундомер электронный | шт. | 2 |
| 7. | Палатка 2-х, 4-х местная | шт. | 5 |
| 8. | Спальник  | шт.  | 30 |
| 9. | Туристский коврик | шт. | 30 |
| 10. | Набор поварской и обеденной посуды | комп. | 1 |
| 11. | Таганок костровой | шт. | 2 |
| 12. | Огнетушитель | шт. | 5 |
| 13. | Парадная форма | шт. | 20 |
| 14. | Топор, пила | шт. | по 3 |
| 15. | Печка для зимних походов | шт. | 1 |
| 16. | Палатка зимняя | шт. | 1 |
| 17. | Аптечка медицинская  | комп. | 1 |
| 18.  | Рюкзак | шт. | 30 |
| 19. | Велорюкзак  | шт. | 15 |

# 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

***Таблица 11***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальное количество учащихся в группе(чел.) | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке |
| 1. | Начальной подготовки | 1 год | 8  | 15 | 6 | 312 | Выполнение норм. ОФП |
| 2 год | 9-10 | 12 | 9 | 468 |
| 3 год | 10-11 | 12 | 9 | 468 |
| 2. | Учебно- тренировочный | 1 год | 11 |  10 | 12 | 624 | Вып. норм. ОФП и СФП норматива 1 разряд |
| 2 год | 11-12 |  10 | 12 | 624 |
| 3 год | 12-13 |  8 | 18 | 936 |
|  4 год |  13-14 |  8 | 18 | 936 |
|  5 год |  14-15 | 8 | 18 | 936 |
| 3. | Спортивного совершенствования | 1 год | 15 |  6 | 24 | 1248 | КМС вып. норм. СФП, ТТП, спортивных результатов |
| 2 год | 15-16 | 4 | 28 | 1456 |
| 3 год |  16-17  | 4 | 28 | 1456 |
| 2 год | 18-21 | 4 | 32 | 1664 |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

## 2.11 Структура годичных циклов

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивном туризме по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этан тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивном туризме в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике выполнения физических упражнений. Фор­мирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического мастерства в спортивном туризме.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП реша­ются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по дорожке. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых ка­честв.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются мало и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях, и вариативный подход в тактико-технической подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров.

**Структура годичных циклов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки, год обучения** |
| **Начальный этап** | **Учебно-тренировочный этап** | **Спортивного совершенствования этап** |
| **1**  | **2**  | **3**  | **1** | **2** | **3**  | **4** | **5**  | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1. | Теоретическиезанятия | 46 | 46 | 46 | 20 | 20 | 38 | 38 | 38 | 42 | 42 | 42 |
| 2. | Практическая подготовка |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 64 | 106 | 106 | 146 | 146 | 142 | 142 | 142 | 156 | 164 | 56  |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 62 | 100 | 100 | 120 | 120 | 216 | 216 | 216 | 300 | 322 | 322 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 40 | 40 | 40 | 20 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 2.4 | Психологическая подготовка | 28 | 56 | 56 | 56 | 56 | 136 | 136 | 136 | 136 | 108 | 108 |
| 2.5 | Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах  | 18 | 48 | 48 | 136 | 136 | 204 | 204 | 204 | 360 | 542 | 650 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 12 | 12 | 12 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 28 | 28 | 28 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | 36 | 54 | 54 | 74 | 74 | 108 | 108 | 108 | 144 | 168 | 168 |
| 4. | Медицинское обследование | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 5. | Приемные и переводные испытания  | -- | -- | -- | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 32 | 32 | 32 |
| **Общее количество часов** | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 |
| **Часов в неделю** | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 28 | 28 |
| **Этап** | НП - 1 | НП - 2 | НП-3 | ТЭ- 1 | ТЭ2 | ТЭ- 3 | ТЭ 4 | ТЭ-5 | ССМ-1 | ССМ-2 | ССМ-3 |



1. **Методическая часть**
	1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивному туризму осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.
Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.
Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.
Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при занятиях и соревнованиях на тренировке должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов.

**В ходе каждой тренировки тренер обязан:**

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на полигонах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.
Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

* 1. **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному туризму.
Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 18 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.
На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности тренерской направленности.
Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Объемы соревновательных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| Основные | - | - | 4-6 | 5-7 | 6-10 |

**Объемы тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24-28 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4 | 6 | 8-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248-1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 208 | 312 | 416-520 |

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.
Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

**Групповые планы** должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

**Индивидуальные планы** должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.
Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.
Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивным туризмом.
Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).
Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.
На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.
Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

**3.5. Материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

**3.5.1 Содержание программы для групп начальной подготовки**

**Этап начальной подготовки**

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

 - укрепление здоровья, улучшение физического развития;

 - овладение основами техники выполнения физических упражнений;

 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

 - выявление задатков и способностей детей;

 - привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

 - воспитание черт спортивного характера.

**Учебный план для групп начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ |
|  Этап начальной подготовки |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. | Теоретические занятия | 46 | 46 | 46 |
| 2. | Практические занятия: |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 64 | 106 | 106 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 62 | 100 | 100 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 40 | 40 | 40 |
| 2.4 | Психологическая подготовка | 28 | 56 | 56 |
| 2.5 | Участие в соревнованиях и УТС | 18 | 48 | 48 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 12 | 12 | 12 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | 36 | 54 | 54 |
| 4. | Медицинское обследование | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Приемные и переводные испытания | - | - | - |
|  | Всего часов в неделю | 6 | 9 | 9 |
|  | Итого: | 312 | 468 | 468 |

**Теоретическая подготовка.**

**Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма**

Порядок и содержание работы учреждения. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение. Олимпийское движение.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Классификация соревнований. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции и КП. Финиш. Определение времени и результатов.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Терминология технико-тактических элементов. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Самоконтроль в процессе занятий. Основные средства восстановления. Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Физические качества и основы методики воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Спортивная форма. Планирование и учѐт.

**Строение и функции организма человека.**

Костно-мышечная система, еѐ строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Нервная система и еѐ роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

**Гигиенические знания, умения и навыки.**

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви туриста. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

**Основы спортивного питания.**

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.

**Требования к оборудованию и инвентарю.**

Устройство и использование специального оборудования и инвентаря. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Особенности его применения. Содержание и ремонт специального оборудования и инвентаря. Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

**Требования техники безопасности при занятиях.**

Общие требования по техника безопасности. Техника безопасности перед началом занятий. Техника безопасности во время занятий. Техника безопасности по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

**Практические занятия**

**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.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

**Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**Тактико-техническая подготовка**

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

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.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов 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.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. 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.

**Подготовка по спортивному ориентированию**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

**Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.**

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в первенствах города, области. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

**Восстановительные мероприятия. Самостоятельная работа.**

**Инструкторская и судейская подготовка.**

* Освоение терминологии, принятой в спортивном туризме.
* Умение вести наблюдение за спортсменами, выполняющими этап, и находить ошибки.
* Составление комплексов упражнений по СФП.
* Судейство соревнований в своей группе.

**На конец этапа начальной подготовки обучающиеся**

**должны знать:**

* основные группы узлов;
* для чего необходим дневник тренировок;
* как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
* как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
* правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
* меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
* основы гигиены туриста;
* условные знаки спортивных и топографических карт.

**должны уметь:**

* подбирать снаряжение для соревнований;
* осуществлять профилактику простудных заболеваний;
* оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;

- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

* командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
* ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
* лично преодолевать этапы 1-2 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа;
* владеть разными видами страховки и самостраховки;
* быстро и без ошибок вязать узлы.
	+ 1. **Содержание программы спортивной специализации.**

**Тренировочный этап**

**Задачи и преимущественная направленность:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники в спортивном туризме;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;

- уточнение спортивной специализации.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена туриста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в туризме является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания с использованием туристского снаряжения выполнять во время проведения беговых нагрузок.

**План для тренировочных групп (спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4год | 5 год |
| 1. | Теоретические занятия | 20 | 20 | 38 | 38 | 38 |
| 2. | Практические занятия: |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 146 | 146 | 142 | 142 | 142 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 120 | 120 | 216 | 216 | 216 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | 40 | 40 | 40 |
| 2.4 | Психологическая подготовка | 56 | 56 | 136 | 136 | 136 |
| 2.5 | Участие в соревнованиях и УТС | 136 | 136 | 204 | 204 | 204 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | 74 | 74 | 108 | 108 | 108 |
| 4. | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5. | Приемные и переводные испытания | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Всего часов в неделю | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого: | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

 - совершенствование техники;

 - развитие специальных физических качеств;

 - повышение уровня функциональной подготовленности;

 - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

 - накопление соревновательного опыта

Этап спортивной специализации в спортивном туризме приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном туризме доминирующее место занимают интервальные тренировки выполняемые беговые упражнения чередуются с силовыми заданиями, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовой выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в спортивном туризме в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки большое значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов туристов, и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

**На конец тренировочного этапа спортивной специализации занимающиеся**

**должны знать:**

* правила оказания первой доврачебной помощи;
* методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
* вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
* как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
* как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
* самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
* правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
* правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
* меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

**должны уметь:**

* подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
* осуществлять профилактику перетренированности;
* оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
* закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
* совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
* командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
* ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
* лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс - склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
* распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
* как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
* самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
* самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-4 классов, под наблюдением руководителя;
* судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
* владеть разными видами страховки и самостраховки.

**Теоретические занятия**

Перечень личного и группового снаряжения для зимнего туризма. Требования к личному снаряжению для лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для лыжного туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

**Специальная физическая подготовка**

Скользящий шаг до 3 км. Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах. Бесшажный ход на лыжах. Свободный стиль хода на лыжах. Повороты на лыжах на 90° и 180°. Лыжная эстафета Ходьба на лыжах с грузом Подъемы и спуски на лыжах Преодоление препятствий на лыжах Смешанный ход на лыжах Виды торможения на лыжах Бег по пересечённой местности 2 км. Бег с препятствиями Бег на короткие дистанции Круговая тренировка по СФП.

**Технико-тактическая подготовка**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Работа в парах, отработка страховки и самостраховки. Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

**Психологическая подготовка**

Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное - спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников. Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов тургруппы.

**Участие в соревнованиях и УТС**

Участие в городских, областных, ПФО. Участие в спортивных походах.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановление работоспособностипроисходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

**Инструкторская и судейская практика**

Регламентдисциплины «дистанция-пешеходная, лыжная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

**3.5.3 Содержание программы для групп совершенствования спортивного мастерства.**

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

 - совершенствование техники;

 - развитие специальных физических качеств;

 - освоение повышенных тренировочных нагрузок;

 - достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуются по возможности 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением скоростно-силовой выносливости, рекомендуется стартовать 9 – 12 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

**План для групп совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ |
|  Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. | Теоретические занятия | 42 | 42 | 42 |
| 2. | Практические занятия: |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 156 | 164 | 56 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 300 | 322 | 322 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 40 | 40 | 40 |
| 2.4 | Психологическая подготовка | 136 | 108 | 108 |
| 2.5 | Участие в соревнованиях и УТС | 360 | 542 | 650 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 28 | 28 | 28 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | 144 | 168 | 168 |
| 4. | Медицинское обследование | 10 | 10 | 10 |
| 5. | Приемные и переводные испытания | 32 | 32 | 32 |
|  | Всего часов в неделю | 24 | 28 | 28 |
|  | Итого: | 1248 | 1456 | 1456 |

**На конец этапа совершенствования спортивного мастерства занимающиеся**

**должны знать:**

* правила оказания первой доврачебной помощи;
* методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, лыжная, на средствах передвижения;
* вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
* как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
* как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
* самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
* правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
* правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
* меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

**должны уметь:**

* подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
* осуществлять профилактику перетренированности;
* оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
* закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 4-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
* совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
* командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
* ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
* лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс - склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
* распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
* как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
* самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
* самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 4-5 классов, под наблюдением руководителя;
* судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
* владеть разными видами страховки и самостраховки.

**Теоретическая подготовка**

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований. В таблице 11 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-туристов.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие скорости. Игры с мячами. Упражнения на развитие координации. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие координации и силы. Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах. Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

**Специальная физическая подготовка**

Прохождение этапов и дистанций по пешеходному, лыжному туризму. Преодоление препятствий. Бег по пересечённой местности 2 км. Бег с препятствиями Бег на короткие дистанции Круговая тренировка по СФП.

**Тактико-техническая подготовка**

Знанияпо устройству специального оборудования и инвентаря по спортивному туризму. Умение использовать для достижения спортивных целей специальное оборудование и инвентарь по спортивному туризму. Навыкисодержания и ремонта специального оборудования и инвентаря по спортивному туризму

**Психологическая подготовка**

Главной задачей на занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

**Участие в соревнованиях и УТС**

Участие в городских, областных, ПФО. Участие в спортивных походах.

**Восстановительные средства и мероприятия**

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

**Методические рекомендации.** Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Принимать участие в судействе соревнований проводимых учреждением, в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.



**3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:
- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.
К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.
В работе с туристами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия.
Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.
Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.
Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

**3.7 План применения восстановительных средств.**

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

***Педагогические***средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное ***психологическое***воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с туристами; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.
Особо важное значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

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

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

***Физические факторы*** представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инстру­ментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электрости­муляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процеду­ры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Сред­ства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.
Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.
Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- обучающие средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

- необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний туристов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**3.8.План антидопинговых мероприятий.**
Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.
Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

1. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

**3.9. План инструкторской и судейской практики.**

Одна из важнейших задач СШ – подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.
Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса туристов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по спортивному туризму.
Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В содержание работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии принятой в спортивном туризме;
2. Умение наблюдать и анализировать прохождение этапов, дистанций;
3. Определить ошибку при выполнении прохождения этапа участником и указать пути ее исправления;
4. Составить комплекс упражнений по проведению разминки.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем спортсменам освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство учреждения по спортивному туризму;
2. Умение вести судейскую документацию;
3. Участвовать в судействе тренировочных соревнований совместно с тренером;
4. Судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи – начальник дистанции;
5. Участвовать в судействе соревнований по спортивному туризму в составе главной судейской коллегии;
6. Проводить соревнования по спортивному туризму в качестве заместителя главного судьи соревнований.

Выпускник спортивной школы получает звание «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике. Присвоение званий производится приказом уполномоченного органа.
Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

**4. Система контроля и зачетные требования**

* 1. **Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетов возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивный туризм.**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта спортивный туризм**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила  | 3 |
| Оперативное мышление | 3 |
| Выносливость  | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

**Условные обозначения:**

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренерский совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной работы, а также разрабатывает предложения по повышению её эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения.

* 1. **Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Комплекс контрольных упражнений (Годовая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения.

**Зачетные требования.**
*По общей физической подготовке:*
В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:*
Выполнение на оценку контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По тактико-технической подготовке:*
Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

*По теоретической подготовке:*
Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивному туризму в соответствии с периодом обучения. Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Экзамен состоит из трёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи экзаменов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать на площадке или в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают зачет по теории спортивного туризма. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется в соответствии с положением «О промежуточной аттестации обучающихся МАУ СШ № 2 г.Новотроицка, Оренбургской области»:

1.Вводный контроль по ОФП проводится в сентябре для всех отделений по видам спорта.
2. Годовой контроль (переводные экзамены) по ОФП проводится в мае для всех отделений по видам спорта.
3. Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода обучающихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных им контрольных испытаний осуществляет приемная комиссия МАУСШ№2
4. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера служит участие туристов в городских, областных, региональных соревнованиях по спортивному туризму. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

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

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на этапе начальной подготовки***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 25 см) | Прыжок в высоту с места(не менее 20 см) |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) | Прыжок в длину с места(не менее 190 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз) |
| Восьмерной прыжок с места(не менее 14,0м) | Восьмерной прыжок с места(не менее 13,0м) |
| Бег 400 м. не более 55 с. | Бег 400 м. не более 1 минуты |
| Выносливость | Кросс 3000 м. (без учёта времени) | Кросс 3000 м (без учёта времени) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на этапе совершенствования***

***спортивного мастерства***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 10,0 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 11,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 18 раз) |
| Восьмерной прыжок с места(не менее 16,0м) | Восьмерной прыжок с места(не менее 15,0м) |
| Выносливость | Кросс 5000 м.(не более 20 мин 00 с) | Кросс 5000 м. (не более 22 мин 00 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Методические указания по организации тестирования.**

***Физическое развитие****.*Обследование физического развития производится по общепринятойметодике биометрических измерений.

***Физическая подготовка.***

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

1. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяетсяприспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

*4 .Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к нейследа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*5. Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Организация медико-биологического обследования.**

Два раза в год все спортсмены проходят медицинское обследование. Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования включает в себя:

Комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечнососудистой системы, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль тренировочного процесса.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП); время или объем тренировочного занятия, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного занятия по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

1. **Перечень информационного обеспечения**

**5.1 Список литературных источников**

**Основные документы**

* 1. Правила вида спорта «Спортивный туризм**»** Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
	2. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вид спорта - 0840005411Я) Утверждено Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.2015

**Литература для работы**

* 1. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: Учеб. пособие. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
	2. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование / Л.А Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
	3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие для инструкторов туризма, педагогов дополнительного образования, преподавателей ВУЗов. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
	4. Затонский, A.B. О возможной стратегии пешеходного туризма //Материалы научно практической конференции «Состояние, перспективы и проблемы развития спортивного туризма в регионах Российской Федерации: сб. ст./ (сост., авт. вступ. ст. А.Э. Миллер). Тула: Папирус, 2007. – С. 68-73.
	5. Злобин, А.Д. Туристский клуб в современных условиях //Развитие спортивного туризма в России: Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции /Под общей ред. С.Н.Панова. Москва, 2007. – 170 с.
	6. Колбовский, Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 256 с.
	7. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, O.Л. Глаголева. – М: ФЦДЮТ и К, 2005. – 328с., илл.
	8. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Пеше-лыжный туризм: Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 208 с.
	9. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2004.
	10. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы. – СПб.: Речь, 2008. – 160
	11. **Линчевский, Э.Э., Федотов, Ю. Типология и психология туризма. – СПб.: Речь, 2008.**
	12. Луговая С.И. Инновационные подходы к реализации социального заказа общества в работе учреждений дополнительного образования детей туристского профиля /С.И. Луговая, Е.А. Карапецкая //Детско-юношеский туризм и краеведение России, 2013. – № 3(74). – С. 17-23.
	13. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: Академия, 2004.
	14. Маслов, А.Г. Школа безопасности: Программа для системы дополнительного образования детей /Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
	15. Махов, И.И. Юные туристы-многоборцы: Программа для системы дополнительного образования детей. /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
	16. Мельников, Д.А. Эффективность спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на основе туристского многоборья: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2009. – 22 с.
	17. **Нормативные документы**

**Международные акты и документы**

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

**Федеральные акты и документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.05.2013 № 25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3048-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»).
5. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493
«О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»
6. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р
«Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобразования РСФСР от 13.07.1992 № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» (вместе с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации», «Примерным положением о лагере юных туристов», «Положением о значке «Юный турист»).
8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).
9. Письмо Минобразования России от 11.01.1993 № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях».
10. Письмо Минобразования РФ от 10.06.1997 № 21-54-33ин/03 «Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся».
11. Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).

**Региональные акты и документы**

1. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. От 24.08.2015).
2. Постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. Постановления Правительства Оренбургской области от 03.10.2014 № 737-пп).
3. Постановление Правительства Оренбургской области от 30.04.2013 № 348-п «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере образования Оренбургской области» на 2013-2018 годы».

**5.2 Интернет - ресурсы**

1. Антропов, А., Расторгуев, М. Туристские узлы: методическая разработка. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tyr-zo.narod.ru/met/met_zan/yzel1.html>. Дата обращения: 27.08.2016.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tourlib.net/books_tourism/bardin.htm>. Дата обращения: 27.08.2016.
3. Безопасность в первых походах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/secure/bezopasnost-v-pervyh-pohodah.html>. Дата обращения: 27.08.2016.
4. Биржаков, М.Б. Введение в туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm>. Дата обращения: 27.08.2016.
5. Буйленко, В.Ф. Туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tourlib.net/books_tourism/bujlenko.htm>. Дата обращения: 27.08.2016.
6. Виды палаток, установка палаток, выбор безопасного места для ночёвки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.7ways.com.ua/docs/palatki.html>. Дата обращения: 27.08.2016.
7. Гаагская декларация по туризму. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/be8/mtvnpapw_adgdvaivta_zn_qbofmlo.doc>. Дата обращения: 27.08.2016.

**6. Календарный план физкультурных и спортивно-массовых мероприятий**

1. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется МАУ СШ № 2 на основе Единого календарного плана областных спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации лёгкой атлетики ежегодно.

Календарный план городских и внутришкольных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий является приложением к настоящей программе и формируется ежегодно.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спорт. подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборыдля комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спорт. подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |