

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент социальной политики и спорта  
Отдел физической культуры и спорта  
муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»  
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Согласовано

Методическим советом  
МБУ «СШ « Магнитная Стрелка »  
Протокол № 2 от 25.06.2019

Утверждено

приказом директора МБУ  
«СШ « Магнитная Стрелка »  
№ 102 от 25.06.2019

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Срок реализации программы – 8 лет  
Автор: Аринушкин Петр Григорьевич,  
Тренер-преподаватель по спортивному туризму,  
Аринушкина Марина Федоровна,  
Тренер-преподаватель по спортивному туризму

Нижегородская область, город Дзержинск  
2019

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. характеристика вида спорта
  - 1.2. отличительные особенности вида спорта
  - 1.3. специфика организации тренировочного процесса
  - 1.4. структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)
2. Нормативная часть
  - 2.1. продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (приложение № 1 к настоящему ФССП)
  - 2.2. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (приложение № 2 к настоящему ФССП)
  - 2.3. планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм» (приложение № 3 к настоящему ФССП)
  - 2.4. режимы тренировочной работы;
  - 2.5. медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
  - 2.6. предельные тренировочные нагрузки
  - 2.7. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
  - 2.8. объем индивидуальной спортивной подготовки
  - 2.9. структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)
3. Методическая часть
  - 3.1. рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
  - 3.2. рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - 3.3. рекомендации по планированию спортивных результатов;
  - 3.4. требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического

контроля;

3.5. планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

3.6. рекомендации по организации психологической подготовки;

3.7. планы применения восстановительных средств;

3.8. планы антидопинговых мероприятий;

3.9. планы инструкторской и судейской практики

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивный туризм» (приложение № 4 к настоящему ФССП);

4.2. 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;

4.3. виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

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

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. список литературных источников

5.2. перечень аудиовизуальных средств

5.3. перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

## **1. Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 года N 345, на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#).

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности.

Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае - это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности.

Определенные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий и условиями их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае требуется решение задачи оптимизации. Например, при прохождении сложного скального рельефа требуется применять совершенную скальную технику и обеспечивать надежную страховку. Оптимальное решение такой задачи возможно при работе умеренной мощности. Как замедленное, так и ускоренное прохождение сложного скального рельефа в походных условиях может привести к потере необходимого уровня безопасности.

В теории спортивной тренировки (Матвеев Л.П., 1991) первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в том числе и сложные совокупности действий), ко-

торые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложнокоординированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно-координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью.

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя ее отдельные части находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

Соревнования по спортивному туризму проводятся, как правило, на самостоятельной основе, регулируются общественными и государственными организациями и относятся к важному для государства социально-спортивному сектору духовного и физического совершенствования человека.

По своему масштабу соревнования делятся на международные, республиканские, областные, городские, районные и др.

## **1.2. Отличительные особенности вида спорта**

В десять основных видов туризма на сегодня входят: пешеходный, горный, водный, велосипедный, лыжный, а так же, парусный, спелео, автомобильный и мотоциклетный, конный и их сочетания – комбинированный туризм.

Эти виды включены в спортивную классификацию, как части спортивного туризма, они могут развиваться в рамках любого типа (спортивного, рекреационного, реабилитационного, профессионально-прикладного, учебного и др), но в спортивном туризме они нормированы определёнными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяжённости и другим факторам спортивного туристского маршрута.

По своей форме организации и конечным целям Туристско-спортивные мероприятия имеют следующую направленность:

- путешествие;
- спортивный поход;
- экспедиция;
- туриада;
- туристско-спортивная школа;
- локальные соревнования на реальном и искусственном рельефе.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

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

## **2. Нормативная часть**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

| Этапы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория) |                                    |                              |                          |
| Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                  | 10                           | 12                       |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                  | 12                           | 8                        |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Без ограничений                    | 16                           | 4                        |
| Этап высшего спортивного мастерства                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Без ограничений                    | 20                           | 1                        |

Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео

|                                                    |                 |    |    |
|----------------------------------------------------|-----------------|----|----|
| Этап начальной подготовки                          | 2               | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4               | 12 | 8  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений | 15 | 4  |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений | 17 | 1  |

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

| Виды спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | До года                               | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут – спелео (1-6 категория) |                                       |            |                                                    |                |                                               |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 55-69                                 | 45-58      | 33-48                                              | 24-35          | 17-22                                         | 17-23                               |
| Специальная физическая подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14-18                                 | 16-20      | 17-23                                              | 20-23          | 20-27                                         | 20-27                               |
| Техническая подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15-19                                 | 23-29      | 32-42                                              | 40-52          | 45-57                                         | 45-57                               |
| Тактическая, теоретическая, психологическая                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1-3                                   | 2-4        | 2-4                                                | 3-5            | 3-5                                           | 3-5                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ская подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |       |       |       |       |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1-2   | 1-2   | 1-3   | 1-3   | 3-5   | 3-5   |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео |       |       |       |       |       |       |
| Общая физическая подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 44-57 | 44-57 | 40-52 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9-11  | 9-11  | 16-20 | 29-41 | 35-46 | 33-44 |
| Техническая подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6-8   | 4-6   | 6-8   | 7-8   | 8-10  | 6-8   |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-6   | 4-6   | 6-8   | 8-10  | 10-12 | 14-18 |

### 2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                    |                |                                               |                                     |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                               | Свыше года | До двух лет                                        | Свыше двух лет |                                               |                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |   |   |   |
| Контрольные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео |   |   |   |   |   |   |
| Контрольные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Основные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 1 | 4 | 5 | 6 | 8 |

## **2.4. Режимы тренировочной работы**

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

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

## **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

## **2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

## **2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

# **3. Методическая часть**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

**3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

**4. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивный туризм»**

| Физические качества и телосложение                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Уровень влияния |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория) |                 |
| Скоростные способности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2               |
| Мышечная сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1               |
| Вестибулярная устойчивость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3               |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2               |
| Гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1               |
| Координационные способности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2               |
| Телосложение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1               |

Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Скоростные способности      | 2 |
| Мышечная сила               | 2 |
| Вестибулярная устойчивость  | 3 |
| Выносливость                | 2 |
| Гибкость                    | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение                | 1 |

**4.2. 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**

#### **4.2.1. 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»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

### **4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

#### **4.3.1. Текущий контроль успеваемости.**

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнения тренировочного задания спортсменами по результатам проверки.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся спортшколы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей спортсменов.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача;
- определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

*Текущий контроль успеваемости осуществляется:*

- тренерами во время проведения тренировочных занятий.
- с целью административного контроля – заместителем директора по учебно-методической работе и организационно-методической работе, инструкторами-методистами согласно графику.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов спортсменов;

- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ осуществляется систематически тренерами и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП;

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

#### **4.3.2. Организация промежуточной аттестации**

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения спортсменами программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон на этапах спортивной подготовки;
- определение уровня подготовленности спортсменов по каждой предметной области программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон;
- подготовка спортсменов к выполнению ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов.

Программа в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» реализуется поэтапно, с зачислением обучающихся на каждый этап (период) подготовки при условии положительных результатов освоения программы.

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май-июнь) согласно графику, утвержденному директором учреждения. Для проведения промежуточной аттестации в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора по учебно-методической и организационно-методической работе, инструкторы-методисты и тренеры.

Оценка показателей проводится с учётом этапа (периода) обучения (см. таблицы стр. 80-86).

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах и личных делах спортсмена.

При проведении аттестации могут присутствовать родители (лица их заменяющие), представители учреждения, на базе которого проводятся тренировочные занятия.

Перевод спортсменов на следующий этап (период) обучения осуществляется на основании решения тренерского совета.

Спортсмены, не подтвердившие требуемые результаты для этапа (периода) обучения, могут быть оставлены на повторное обучение (по решению тренерского совета).

#### **4.3.3. Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической подготовке и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий биатлоном обучающиеся считаются аттестованными и могут быть переведены на учебно-тренировочный этап, при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон;

- выполнения контрольных нормативов данного этапа подготовки.

#### **4.3.4. Промежуточная аттестация на тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации)**

На тренировочном этапе при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний спортсмены считаются аттестованными, при условии:

- выполнение программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон данного этапа подготовки в полном объеме;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа.

**Промежуточная аттестация на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний обучающиеся считаются аттестованными, при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон данного этапа подготовки в полном объеме;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа.

#### **4.3.5. Организация итоговой аттестации**

Освоение программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы в каждой предметной области.

Требования к результатам освоения программы установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Для проведения итоговой аттестации создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

#### **4.3.6. Документация и отчетность**

- Протоколы спортивных соревнований.
- Протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов.
- Решения тренерских советов по зачислению и переводу учащихся.
- Приказы:
- по присвоению спортивных разрядов;
- по зачислению и переводу спортсменов на последующий этап обучения.

#### **4.3.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты)                                  |                                                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                 | Мальчики                                                        | Девочки                                                          |
| Скоростные                      | Бег 60 м (не более 12 с)                                        | Бег 60 м (не более 12,9 с)                                       |
| Скоростно-силовые               | Прыжок в длину с места (не менее 130 см)                        | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)                         |
|                                 | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)                        | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)                         |
| Выносливость                    | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)                               | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)                                |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)  |
|                                 | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)            | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)    | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)      |
|                                 | Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)                | Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)                 |
| Координация                     | Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)                          | Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)                           |

|          |                                                                                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)                                                              |

**4.3.8. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемые физические качества                               | Контрольные упражнения (тесты)                                                                               |                                                                   |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                               | Юноши                                                                                                        | Девушки                                                           |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |                                                                                                              |                                                                   |
| Скоростные                                                    | Бег 60 м (не более 10,8 с)                                                                                   | Бег 60 м (не более 11,2 с)                                        |
| Скоростно-силовые                                             | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                                                                     | Прыжок в длину с места (не менее 145 см)                          |
| Выносливость                                                  | Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)                                                                          | Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)                               |
| Сила                                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)   |
|                                                               | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)                                                         | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость                                          | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)                                                 | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)      |
| Координация                                                   | Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)                                                                        | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)                             |
| Гибкость                                                      | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) |                                                                   |
| Иные спортивные нормативы                                     |                                                                                                              |                                                                   |
| Техническое мастерство                                        | Обязательная техническая программа                                                                           |                                                                   |

**4.3.9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |         |
|---------------------------------|--------------------------------|---------|
|                                 | Мужчины                        | Женщины |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут – спелео (1-6 категория) |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Скоростные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Бег 100 м (не более 13,8 с)                                                                                             | Бег 100 м (не более 16,3 с)                                                                                             |
| Скоростно-силовые                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прыжок в длину с места (не менее 230 см)                                                                                | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                                                                |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)                                                                                       | Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)                                                                                       |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)                                                                   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)                                                       |
| Силовая выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)                                                   | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)                                              | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)                                              |
| Координация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)                                                                                   | Челночный бег 3х10 м (не более 8,2 с)                                                                                   |
| Гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп) |
| Иные спортивные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Обязательная техническая программа                                                                                      |                                                                                                                         |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Скоростные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Бег 60 м (не более 8,7 с)                                                                                               | Бег 60 м (не более 9,6 с)                                                                                               |
| Скоростно-силовые                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)                                                                                | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)                                                                                |
| Выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Бег на 2 км (не более 9 мин)                                                                                            | Бег на 2 км (не более 11 мин)                                                                                           |
| Сила                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сгибание и разгибание руте в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)                                                                   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)                                                       |
| Силовая выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)                                                   | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)                                              | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)                                              |
| Координация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)                                                                                   | Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)                                                                                   |
| Гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп) |
| Иные спортивные нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Техническое мастерство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Обязательная техническая программа                                                                                      |                                                                                                                         |

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

## **5. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список литературных источников**

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

**5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку**

## **6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.