

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»  
(МБУ ДО «СШ «Магнитная Стрелка»)**



Утверждено  
Директор МБУ ДО «СШ  
«Магнитная Стрелка»  
*И.И. Павлова* 2023г  
С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

**по этапам спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

Срок реализации программы: 8 лет

## Содержание

1.	Общие положения.....	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «спортивный туризм» .....	5
2.2.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм» .....	6
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость учебно-тренировочных групп.....	6
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» .....	7
2.6.	Соревновательная деятельность .....	8
2.7.	Годовой учебно-тренировочный план .....	8
2.8.	Учебно-тематический план работы .....	9
2.9.	Календарный план воспитательной работы.....	10
2.10.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	11
2.11.	План инструкторской и судейской практики .....	13
2.12.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	13
3.	Система контроля .....	15
3.1.	На этапе начальной подготовки .....	15
3.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации ) .....	15
3.3.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы .....	15
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки .....	16
4.	Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм» .....	19
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	19
4.1.1.	Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности.....	19
4.1.2.	Практические занятия .....	20
4.1.3.	Компас. Работа с компасом.....	21
4.1.4.	Способы ориентирования.....	22
4.1.4.1.	Практические занятия.....	22
4.1.5.	Общая физическая подготовка.....	24
4.1.5.1.	Практические занятия.....	24
4.1.6.	Специальная физическая подготовка.....	24
4.1.7.	Методическое обеспечение.....	24
4.1.8.	Методы и приемы.....	25
4.1.9.	Техническое обеспечение.....	25
4.1.10.	Теоретическая подготовка.....	26
4.1.11.	Практическая подготовка .....	27
4.1.12.	Специальная физическая подготовка.....	28
4.1.13.	Техническая подготовка.....	28
4.1.14.	Тактическая подготовка.....	28
5.	Иные требования и условия реализации Программы .....	29
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий .....	29

5.2.	Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы .....	29
5.3.	Материально-техническое обеспечение .....	34
6.	Перечень информационного обеспечения Программы .....	35

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1353 (далее - ФССП).

1.2. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивный туризм»

Спортивный туризм — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1 в 1949.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

- походы выходного дня;
- походы 1 — 3 степени сложности — в детско-юношеском туризме;
- спортивные категорийные походы. В разных видах туризма число категорий сложности различно: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелеотуризме — шесть категорий сложности (к. с.); в авто-, мото- и парусном туризме — пять; в конном — три.

Более подробно деление приведено в «Единой Всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов» (ЕВСКТМ): Маршрутно-квалификационные комиссии являются общественными экспертными (сертификационными) органами, осуществляющими заключения по категорированию туристских маршрутов, подтверждению соответствия квалификации участников и руководителя заявленной категории сложности маршрута. Они работают при спортивных организациях спортивного туризма (региональных и общероссийской федерациях) и ряде аккредитованных ими организаций физической культуры (спортивные туристические клубы). Маршрутно-квалификационная комиссия, среди прочих её функций, является органом, разрешающим выпуск группы в спортивный туристский поход.

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивный туризм»

Наименование спортивной дисциплины/группы спортивных дисциплин	
1. Группа спортивных дисциплин "маршрут"	
1.1.	Маршрут - водный (1 - 6 категория)
1.2.	Маршрут - горный (1 - 6 категория)
1.3.	Маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)
1.4.	Маршрут - лыжный (1 - 6 категория)
1.5.	Маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)
1.6.	Маршрут - парусный (1 - 6 категория)
1.7.	Маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)
1.8.	Маршрут - спелео (1 - 6 категория)
2. Группа спортивных дисциплин "дистанция"	
2.1.	Дистанция - водная - каяк
2.2.	Дистанция - водная - байдарка
2.3.	Дистанция - водная - катамаран 2
2.4.	Дистанция - водная - катамаран 4
2.5.	Дистанция - водная - командная гонка
2.6.	Дистанция - горная - группа
2.7.	Дистанция - горная - связка
2.8.	Дистанция - комбинированная
2.9.	Дистанция - лыжная - группа
2.10.	Дистанция - лыжная - связка
2.11.	Дистанция - лыжная
2.12.	Дистанция - на средствах передвижения - группа
2.13.	Дистанция - на средствах передвижения
2.14.	Дистанция - парусная
2.15.	Дистанция - пешеходная - группа
2.16.	Дистанция - пешеходная - связка
2.17.	Дистанция - пешеходная

2.18.	Дистанция - спелео - группа
2.19.	Дистанция - спелео - связка
2.20.	Дистанция - спелео
3. Спортивная дисциплина	
3.1.	Северная ходьба

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм»**

Многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, лыжами, парусным спортом и др. Спортивные туристы являются, в том числе, резервом для подготовки спасателей в природной среде.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей подготовки.

В крупных городах России имеется немало физкультурных организаций спортивного туризма и самостоятельных туристских клубов, которые, среди прочего, проводят школы подготовки туристских кадров (начального, базового, специализированного и высшего уровня). Обучение в таких школах является желательным, хотя и не обязательным для занятий туризмом.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «спортивный туризм» и его спортивных дисциплин по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» и его спортивным дисциплинам на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

## **2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость учебно-тренировочных групп:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивный туризм» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «маршрут»</b>			
Начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	12	8
<b>Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>			
Начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3-5	12	8
<b>Для спортивной дисциплины «северная ходьба»</b>			
Начальной подготовки	2-3	16	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-5	18	8

#### **2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	416-728	624-936

#### **2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### 2.6. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
<b>Для спортивной дисциплины «маршрут»</b>				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	1	1	1
Основные	1	1	1	2
<b>Для спортивной дисциплины «дистанция»</b>				
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	4	5
<b>Для спортивной дисциплины «северная ходьба»</b>				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	2

### 2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	114-152	120-164	246-284	270-298
	Общая физическая подготовка	84-112	74-100	132-152	128-140
	Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	114-132	142-158
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	232-264	306-342
3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	38-44	108-122
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	18-22	24-28
5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	24-30	24-30
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10
7.	Соревновательная деятельность	-	12-16	24-30	42-46
8.	Инструкторская практика	-	6-8	12-15	18-20
9.	Судейская практика	-	3-4	6-8	8-10
10.	Восстановительные мероприятия	-	3-4	12-15	16-20



11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10
Вариативная часть:					
12.	Самоподготовка	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936

### 2.8. Учебно-тематический план работы

№ п/п	Темы теоретической подготовки	Объем в год (в мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
1.	Этап начальной подготовки			
1.1.	История возникновения вида спорта и его развития	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов.
1.2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия: организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
1.3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
1.4.	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
1.5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о травматизме.
1.6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания о технике их выполнения.
1.7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
1.8.	Режим дня и питание обучающихся.	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
1.9.	Оборудование и спортив-	14-	Но-	Правила эксплуатации и безопасного ис-

	ный инвентарь по виду спорта.	20	ябрь-май	пользования оборудования и спортивного инвентаря.
2.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
2.1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70-107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2.3.	Режим дня и питание обучающихся	70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
2.4.	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
2.5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Структура и содержание Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.
2.6.	Теоретические основы тактико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70-107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
2.7.	Психологическая подготовка	60-106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
2.8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60-106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
2.9.	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### 2.9. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
1.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	Учебно-тренировочный график

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях)		
1.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия и закрытия, награждения на соревнованиях и т.п.; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	
2	Развитие творческого мышления		
2.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа фото/видео Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор серти-

				фикатов РУСАДА со спортсменов)
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год февраль	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По согласованию	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год февраль	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист

### 2.11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение правил организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Режим учебно-тренировочного процесса

### 2.12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки)

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов	

	здорового образа жизни	к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	Режим учебно-тренировочного процесса

### 3. Система контроля

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

#### 3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами вида спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### 3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не допускать их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

#### 3.3. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

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

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа:

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

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

**3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплины «северная ходьба»						
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	



			-	12.00	-	11,45
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			15.00	-	14.45	-
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+6	+6	+7
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	155	195	160
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
3.2.	Плавание	м	Держаться на воде		не менее	
					25	25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			190	175
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9

2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «северная ходьба»				
3.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,00
3.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
			210	170
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			20.00	-
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине (уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			-	5
4.6.	Плавание	м	не менее	
			50	
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
6. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- 1) нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- 2) целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- 3) содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- 4) процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- 5) оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

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

###### Содержание.

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

«Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**4.1.1 Воспитательная роль туризма.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего

похода.

#### 4.1.2. Практические занятия.

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

– Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

– Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

– Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

– Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

– Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

– Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

– Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

– Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном

пункте. Взаимоотношения с местным населением.

- Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

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

- Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

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

- Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

- Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

- Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

- Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

- Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

- Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

- Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### **4.1.3. Компас. Работа с компасом.**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирова-

ние и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута 13 на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

**4.1.4. Способы ориентирования.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### **4.1.4.1. Практические занятия**

– Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

– Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

– Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

– Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

– Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсион-

ных объектов.

- Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фаунеи т.д.

- Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

- Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

- Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика 15 тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

- Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

- Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

- Формирование походной медицинской аптечки.

- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

- Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

- Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы

иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

- Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

- Общая и специальная физическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

- Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

- Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

- Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**4.1.5. Общая физическая подготовка.** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

#### **4.1.5.1. Практические занятия.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

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

#### **4.1.7. Методическое обеспечение**

Педагогические методики и технологии:

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

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

- технология организационно-деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова).



#### 4.1.8. Методы и приемы

Согласно программе «Спортивный туризм» используются следующие методы, приемы и средства обучения.

По способу организации объяснительно-иллюстративные:

- теоретические занятия;
- видеолектории;
- мастер-классы;
- виртуальные экскурсии;
- показ и разбор чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- моделирование действий;
- инструктажи практические:
- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы;
- военно-спортивные игры и игры по спортивному ориентированию;
- соревнования;
- тренинги командного взаимодействия. Дидактическое обеспечение
- каталог обучающих фильмов и видеороликов по теме программы;
- тренажер медицинский «Гоша» для оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях;
- медиаколлекция учебных ситуаций для определения способов безопасного поведения.

#### 4.1.9. Техническое обеспечение

Для проведения занятий используется кабинет ОБЖ, при необходимости спортзал, спортивная площадка, пришкольный участок, полоса препятствий.

##### **Оборудование:**

- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер с доступом в Интернет. Приборы и материалы:
- компасы;
- предметы для составления полосы препятствия для велосипедистов (доски, кегли);
- секундомер;
- часы;
- бинты;
- жгуты;
- шины;
- топографические карты;
- топографические знаки;
- туристское снаряжение для походов.

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»;
- 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.

##### **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;
- спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

#### 4.1.10. Теоретическая подготовка

• **Вводное занятие.** История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спортивного 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.

• **Правила поведения и техники безопасности** на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение туриста Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

• **Антидопинговые правила.** В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

- **Снаряжение спортсменов-туристов.** Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь туристов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды туристов при различных погодных условиях. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

- **Топография, условные знаки.** Спортивные карты. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туристов. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

- **Краткая характеристика техники спортивного туризма.** Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы прохождения дистанций 1-2 классов дистанции.

- **Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.** Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

- **Основы туристской подготовки.** Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

#### 4.1.11. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом, гимнастикой. 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 и 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 мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, 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.

**4.1.12. 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. Туристские походы. Упражнения для развития 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 на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**4.1.13. Техническая подготовка.** Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния 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. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### **4.1.14. Тактическая подготовка.**

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. 2.5. Контрольные упражнения и соревнования. Участие в течение года в 2 -3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость - 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота - бег на 30 метров с ходу. Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила - комплекс упражнений на силу. Подтягивания у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

## 5. Иные требования и условия реализации Программы

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормами условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### 5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 10 к ФССП по виду спорта «спортивный туризм».

#### Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)», «маршрут - водный (1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - спелео (1 - 6 категория)», «маршрут - парусный (1 - 6 категория)», «маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)»			
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический (180 x 60 x 12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
6.	Курвиметр	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мешок спальный	штук	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Палатка трехместная	штук	4
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Пила	штук	2
16.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
17.	Мультитопливная горелка	штук	4
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19.	Рулетка (10 м)	штук	1
20.	Рулетка (50 м)	штук	1
21.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
22.	Секундомер электронный	штук	2

23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	1
25.	Тент (4 х 4 м)	штук	2
26.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	штук	2
27.	Топор	штук	4
28.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
29.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины: «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)»			
30.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
31.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
32.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
33.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
34.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
35.	Закладка	комплект	2
36.	Карабин альпинистский	штук	24
37.	Крюк скальный	комплект	2
38.	Молоток скальный	штук	2
39.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
40.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
41.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
42.	Трек для навесной переправы	штук	2
43.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»			
44.	Айсбайль	штук	1
45.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
46.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
47.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
48.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
49.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
50.	Закладка	комплект	2
51.	Карабин альпинистский	штук	24
52.	Кошки альпинистские	пар	12
53.	Ледобур	штук	6
54.	Крюк скальный	комплект	2
55.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
56.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
57.	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	1
58.	Ледоруб	штук	6
59.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
60.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
61.	Лыжные палки	пар	12
62.	Молоток скальный	штук	2
63.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
64.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
65.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
66.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
67.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
68.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
69.	Эспандер лыжника	штук	2
Для спортивной дисциплины: «маршрут - горный (1 - 6 категория)»			
70.	Айсбайль	штук	2
71.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
72.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4

73.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
74.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
75.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
76.	Закладка	комплект	4
77.	Карабин альпинистский	штук	48
78.	Кошки альпинистские	штук	12
79.	Ледобур	штук	30
80.	Крюк скальный	комплект	4
81.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
82.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
83.	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
84.	Ледоруб	штук	12
85.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
86.	Молоток скальный	штук	2
87.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
88.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
89.	Страховочное устройство (металлическое)	штук	4
90.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
91.	Трек для навесной переправы	штук	2
92.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
93.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивной дисциплины: «маршрут - водный (1 - 6 категория)»			
94.	Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
95.	Гермомешок (объем от 100 до 120 л)	штук	6
96.	Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	2
97.	Средство сплава (например: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
Для спортивной дисциплины: «маршрут - спелео (1 - 6 категория)»			
98.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
99.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
100.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
101.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
102.	Гидрокостюм «мокрый»	комплект	6
103.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
104.	Закладка	комплект	6
105.	Карабин альпинистский	штук	24
106.	Крюк скальный	комплект	6
107.	Молоток скальный	штук	2
108.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
109.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
110.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
111.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
112.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная - каяк», «дистанция - комбинированная», «дистанция - лыжная», «дистанция - на средствах передвижения», «дистанция – парусная», «дистанция - пешеходная», «дистанция спелео», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - горная - связка», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - пешеходная – связка», «дистанция - спелео - связка», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - горная - группа», «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - пешеходная – группа», «дистанция - спелео - группа»			
135.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500

136.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
137.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
138.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
139.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
140.	Лента оградительная	метр	200
141.	Мат гимнастический	штук	1
142.	Мяч баскетбольный	штук	1
143.	Мяч волейбольный	штук	1
144.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
145.	Мяч футбольный	штук	1
146.	Палка гимнастическая	штук	12
147.	Переключатель навесная на гимнастическую стенку	штук	1
148.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
149.	Рулетка (10 м)	штук	1
150.	Рулетка (50 м)	штук	1
151.	Секундомер электронный	штук	2
152.	Система страховочная альпинистская	штук	12
153.	Скамейка гимнастическая	штук	2
154.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
155.	Стенка гимнастическая	штук	2
156.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
157.	Трек для переправы	штук	4
158.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
159.	Электромегателефон	штук	1
160.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины: «дистанция – пешеходная»			
161.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
162.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
163.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
164.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
165.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
166.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
167.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
168.	Карабин альпинистский	штук	24
169.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
170.	Компас жидкостный	штук	12
171.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
172.	Петли страховочные	комплект	12
173.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
174.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
175.	Трек для навесной переправы	штук	2
176.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины: «дистанция – лыжная»			
199.	Айсбайль	штук	2
200.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
201.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
202.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
203.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
204.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
205.	Закладка	комплект	12
206.	Карабины альпинистские	штук	32
207.	Компас жидкостный	штук	12



208.	Ледобур	комплект	12
209.	Крюк скальный	комплект	8
210.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
211.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
212.	Ледоруб	штук	12
213.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
214.	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
215.	Молоток скальный	штук	2
216.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
217.	Петли страховочные	комплект	42
218.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
219.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
220.	Трек для навесной переправы	штук	2
221.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
222.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная – каяк», «дистанция - водная – байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка»			
223.	Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
224.	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	4
225.	Средство сплава (например: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
226.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»			
265.	Палки телескопические	комплект	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут - пешеходный (1-6 категория)», «маршрут - лыжный (1-6 категория)», «маршрут - водный (1-6 категория)»; «маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория)»; «маршрут - комбинированный (1-6 категория)»			
1.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
Для спортивной дисциплины «маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория)»			
2.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
Для спортивных дисциплин «дистанция - на средствах передвижения – группа», «дистанция - на средствах передвижения»			
3.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
4.	Рюкзак конный	штук	12

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование на занимающегося

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1

2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося	-	-	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на занимающегося	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2
9.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на занимающегося	1	1	1	1
12.	Очки солнцезащитные альпинистские	штук	на занимающегося	1	1	1	1
13.	Защитный жилет для верховой езды	штук	на занимающегося	-	-	1	1
14.	Очки велосипедные (защитные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
15.	Маска ветрозащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
16.	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на занимающегося	-	-	1	1
17.	Жилет спасательный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
18.	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на занимающегося	-	-	1	1
19.	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на занимающегося	-	-	1	1
20.	Жилет спасательный	штук	на занимающегося	-	-	1	1

### 5.3. Материально-техническое обеспечение

- Палатка;
- шатер Оксфорд;
- ботинки лыжные;
- коврик туристический;
- компас модель "Картограф-1";
- котелок походный 10л (литой);
- котелок походный 8л (литой);
- крепления лыжные;
- лыжи;
- палки лыжные;
- скамейка гимнастическая;
- спальный мешок KingCamp (одеяло);
- канат;
- маты;
- скамейка для отжима;
- стенка гимнастическая двойная;
- стенка шведская.

## 6. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
2. Григорьев В.Н. Водный туризм – М :Профиздат, 1990г
3. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.
4. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»–Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов
6. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001
7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004
8. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт , 2005
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт,2010.
11. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография – Красноярск: СФУ, 2014
12. Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М. : издательский центр «Академия», 2006 – 400с.
13. Ганополюский В.И. Туризм и спортивный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 14.Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт,
- 15.Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003
16. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивный туризм: учеб. пособие/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009
17. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006
- 18.Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015
19. Левашников А.А. Сам себе спасатель.// Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49.