

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Олимп»

И.О. Чалов

«13» апреля 2026 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»
на 2026-2034 г.**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта

Вид спорта: Спортивный туризм

Дисциплина: Дистанция

Срок реализации программы 8 лет

г. Тула 2026 год

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	16
2.5. Календарный план воспитательной работы.	19
2.6. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	25
2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	26
III. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам Программы.	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.	32
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм»	38
4.1. Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	38
4.2. Техничко-тактическая подготовка.	40
4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	41
4.5. Учебно - тематический план.	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм»	47
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
6.1. Материально — технические условия реализации Программы.	48
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	54
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.	55
Список литературных источников:	55

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивный туризм» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 955¹ (далее — ФССП).

Программа разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее - НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТ).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Согласно правилам вида спорта «спортивный туризм» данный вид спорта делится на 2 группы спортивных дисциплин, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину.

Группа дисциплин «дистанция» – в основе которой лежат соревнования, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. Спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция», группа спортивных дисциплин «дистанция».

Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащие в наименовании слово «группа» означает, что участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

¹ (Зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2025 г., регистрационный № 84601)

Соревнование в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «связка» означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Состав связок (экипажей, групп) может быть либо мужским и женским, либо смешанным. Соотношение количества мужчин и женщин в составе смешанных групп определяется Положением о соревнованиях.

По характеру соревнования делятся на:

1. Личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику, связке, экипажу);
2. Лично-командные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику и командам);
3. Командные (результаты засчитываются командам при общем времени старта членов команды).

По протяженности дистанции:

1. Короткая – дистанция минимальной протяженности, с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими техническими приемами или заданиями;
2. Длинная – дистанция значительной протяженности, с прохождением технических этапов и, как правило, этапов ориентирования на местности.

Классы дистанции (от 1 до 6), от легкого к трудному, зависят от количества, трудности прохождения и разнообразия препятствий, насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников:

- Для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного звания «мастер спорта России», должны быть подготовлены дистанции 5-6 классов;
- Для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «первый спортивный разряд», должны быть подготовлены дистанции не ниже 3 класса;
- Для соревнований, на которых предусматривается выполнение норматива спортивного разряда «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» и юношеских спортивных разрядов, должны быть подготовлены дистанции не ниже 1-2 классов.

Преодоление дистанции заключается в прохождении ее участником в заданном направлении, по условиям прохождения дистанции, в том числе через контрольные пункты при их наличии. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении условий соревнований и до истечения общего контрольного времени дистанции участник и всё его снаряжение пересекли финишную линию.

Дистанция может состоять из маркированных участков, участков ориентирования, а также их комбинаций.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- ознакомление детей с видом спорта «спортивный туризм»;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям туризма;
- пропаганда и развитие спортивного туризма, как вида спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта бокс в группах на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта на конкурсной основе и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивного туризма, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап

подготовки. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

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

Учебно - тренировочный этап (УТЭ). На данном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивному туризму, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 3-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) — без ограничения по срокам, возраст с 15 лет и старше, задачи этапа - достижение высоких результатов, подготовка к соревнованиям всероссийского и международного уровня.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) — без ограничения по срокам, возраст с 17 лет и старше, задачи этапа - поддержание формы на уровне сборных команд, участие в крупнейших соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
- Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление;
- Повышение профессионального мастерства спортсменов;

- Способность преодолевать возникающие трудности;
- Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
- Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровью сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа рассчитана на 8 лет обучения детей в возрасте от 10 до 18 лет, наполняемость групп на начальном этапе 12 человек, а на учебно — тренировочном 8 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства 4 человека. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

В спортивной школе устанавливается два этапа спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года;
- 2) Учебно - тренировочный этап (УТЭ) – 3-5 лет (этап спортивной специализации);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений;
- 4) Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в *Приложении №1*.

Приложение №1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «спортивный туризм» и этапам спортивной подготовки с учетом:
 - Возрастных закономерностей, наличия соответствующего уровня спортивной квалификации (выполнение разрядных нормативов);
 - Объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - Возраста обучающихся;
 - Наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивный туризм».
2. Возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2.2. Объем Программы.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов и наличием соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. *(Приложение 2).*

Приложение №2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

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

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы используются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- На этапе начальной подготовки - 2 часа;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 4 часов;
- На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - Не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Приложение №3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке в чемпионатах России, кубках России, первенствах России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых отбираются участники главных соревнований;

основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по боксу представлены в Приложении № 3,4.

Приложение №4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному туризму.

Рассматривая подготовку спортсменов по спортивному туризму как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения техническими действиями и психическими свойствами.

Приложение №5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта, вида спорта «спортивный туризм» в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа со спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время участия в других спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнования, тематические мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия).

Календарный план воспитательной работы МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы в Учреждении. *(Таблица 1).*

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по 	В течении года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течении года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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	В течении года
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообществах; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	

2.6. 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:

Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе спортсмена. Если в запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции или её метаболитов.

Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. Для установления факта нарушения достаточно того, что имело место использование или попытка использования.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб без уважительной причины после уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами.

Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставления информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев.

Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — например, намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации.

Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода или нет других приемлемых объяснений.

Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода.

Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

Соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Запрещённое сотрудничество — например, сотрудничество спортсмена с персоналом спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил.

Важно! незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

Процедура выявления:

Нарушения антидопинговых правил выявляются антидопинговыми организациями, которые проводят расследования. Для этого могут использоваться:

Тестирование — анализ проб для выявления запрещённых субстанций и методов, входящих в запрещённый список.

Сбор доказательств — антидопинговая организация собирает информацию и доказательства, включая доказательства, полученные методом лабораторного анализа.

Расследования — в некоторых случаях антидопинговая организация создаёт Дисциплинарный антидопинговый комитет для рассмотрения возможного нарушения.

За нарушение антидопинговых правил предусмотрены, например:

Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.

Аннулирование результатов — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных пробах) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов.

Административная ответственность — например, статья 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ) предусматривает штрафы за умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода.

Исключение: действия, указанные в некоторых видах нарушений, не являются нарушением, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещённых субстанции или метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового агентства.

Таблица 2

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
<i>Этап начальной подготовки</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	апрель	2 раз в год/тренер
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	август	1 раз в год/тренер
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Антидопинговая викторина	май/июнь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)
	Семинар для спортсменов и тренеров	сентябрь	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	март	1-2 раза в год/тренер
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	март	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, тренировках, соревнованиях. Занимающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах, составление комплексов, упражнений для развития, физических качеств, Подбор упражнений для совершенствования техники. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по спортивному туризму.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организацию спортивного питания.

1. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- Углубленное медицинское обследование (1 раз в год на учебно-тренировочном этапе);
- Наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

2. Восстановительно – профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней

среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от тренировок;
- после соревновательного микроцикла;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

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

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам бокс относится к

видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (витамины) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет *массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.*

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

Вибрационный массаж рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как

достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных спортсменов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, (п.36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п.42 Приказа №1144н).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам Программы.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дистанция»;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального образования на первом, втором и в третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных мероприятий;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (июнь), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (июнь), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольно-

переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивный туризм» и включает нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»:

- Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе НП;
- Нормативы ОФП и СФП и уровень квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения производится на основании выполненных контроль-переводных нормативов и разрядных требований.

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

Приложение №6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

**Нормативы общей физической и специальной 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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»</i>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.3	Сгибание и разгибание у 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	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</i>						
2.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30,0	25,0	35,0	25,0
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

Приложение №7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

**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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</i>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			7,55	8,15
1.3	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			16	12
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			37	31
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «Дистанция»</i>				
2.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			3	
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17

2.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35,0	25,0
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение №8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»</i>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	с, мин	не более	
			8,00	9,55
1.3	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			25	19
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «Дистанция»</i>				
2.1	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
<i>2. Уровень спортивной квалификации</i>				
2.1	спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивный туризм».

4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Тренировочный процесс годового цикла подготовки состоит из двух последовательных макроциклов подготовки.

В годовом плане предусматривают:

- общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее варьирование по месяцам;
- объем различных упражнений;
- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;
- результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;
- контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;
- систему врачебного контроля;
- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

В *подготовительном периоде* тренировочного процесса туристы достигают необходимого уровня общей и специальной физической подготовки, укрепляют морально-волевые качества, совершенствуют технико-тактическое мастерство, повышают уровень специальных и теоретических знаний. Иными словами в данный период осуществляется всесторонняя подготовка к участию в главном в текущем сезоне спортивном походе или в главных соревнованиях.

Подготовительный период предшествует основному. Он практически равен по продолжительности основному, либо является более продолжительным. Вначале данного периода тренировок, как мы уже упоминали в предыдущем разделе лекции, у туристов повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами общефизической подготовки. Затем, осваиваются, совершенствуются технические приемы и улучшается спортивная форма туристов средствами специальной технической и специальной физической подготовки. Наконец, этот период завершается становлением необходимой физической формы и нужного уровня технического совершенства.

Основной период (соревновательный) тренировочного цикла включает тренировки, осуществляемые непосредственно перед началом похода или соревнований и собственно участие туристов в походах и соревнованиях. Именно в этот период туристы решают главные спортивные задачи сезона: успешное преодоления маршрута похода (дистанций соревнований); совершенствования техники и тактики туризма; поддержание достигнутого уровня физических и морально-волевых возможностей; выполнения

нормативных требований для присвоения спортивных разрядов и званий. Объем и интенсивность нагрузки в основной период работы является максимальными.

При этом физические и психические нагрузки переносятся туристами успешно, если в эффективно проведен подготовительный период тренировок и предыдущие сезоны тренировок.

В *переходном периоде* осуществляется постепенный переход от предельных нагрузок основного периода тренировок к умеренным нагрузкам первого этапа подготовительного периода. Это период снятия утомления и восстановления нормального функционирования организма. Достигаются эти задачи разнообразными средствами: педагогическими, физиотерапевтическими, фармакологическими.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые, контрольно - подготовительные, *предсоревновательные* и *соревновательные*.

Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Втягивающий мезоцикл включает в себя 2-3 ординарных микро- цикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объем же их может достигать значимых величин. Тренировочные средства имеют общеподготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определенного уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

Базовый мезоцикл – это основной тип мезоциклов, в которых происходит фундаментальная подготовка спортсменов в большом тренировочном цикле. В них осуществляется основная тренировочная работа по созданию высочайшего уровня функционального состояния организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков, освоение более высоких тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности.

В *контрольно-подготовительном* мезоцикле осуществляется переход от базовых мезоциклов к *соревновательным*. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение *соревновательных* и *специально-подготовительных* упражнений, максимально приближенных к *соревновательным*.

Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из двух тренировочных микроциклов *соревновательного* типа.

Предсоревновательный мезоцикл направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Если в годичном цикле планируется не одно, а более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

Соревновательный мезоцикл – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период.

Следует отметить, что существует восстановительно - подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезоциклу) и восстановительно - поддерживающий (характеризуется щадящим тренировочным режимом) мезоциклы. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

На этапах начальной подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала спортивного туризма.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков.

4.2. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка. Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Технические этапы дистанций 1 -го, 2-го классов: характеристика и

параметры этапов, способы их прохождения, отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций, отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Тактическая подготовка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1 -го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными 30 судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа. Подготовка по спортивному ориентированию Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивный туризм;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4.5. Учебно - тематический план.

Тематический план составляется, как правило, на весь учебный год и представляет собой планируемый образ обучения по всем крупным темам. В общем виде годовой тематический план — это перечень тем всех занятий, основной целью которого является определение оптимального содержания занятий, и расчет необходимого для них времени. Тематический план содержит следующие разделы, которые отображены в *таблице 3*.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорту. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Основы техники и тактики	ноябрь	Основные понятия вида спорта
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле на занятиях, дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	февраль-март	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.
	Психологическая подготовка	апрель-май	Формирование мотивации, развитие волевых качеств, основы концентрации внимания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Режим дня и питание обучающихся	июль	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Контрольные испытания	август	Тестирование уровня ОФП и СФП, оценка техники выполнения упражнений
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Теоретическая подготовка	февраль	Правила соревнований, антидопинговые правила, основы планирования тренировочного процесса, основы спортивного питания
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	март-апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	май-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.
	Психологическая подготовка	июль	Развитие концентрации, управление стрессом, визуализация успеха, формирование соревновательной мотивации
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Восстановительные мероприятия	в течении переходного периода спортивной подготовки	Массаж, баня, растяжка, дыхательные упражнения, режим отдыха

	Участие в соревнованиях	в течении года	Выполнение разрядных нормативов, приобретение соревновательного опыта
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм. как метафизика-спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки		соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течении переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных
	Тактическая подготовка	июнь-июль	Анализ соперников, выбор стратегии выступления, тактика замены подходов, работа с судейской коллегией

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм», содержащим в своем наименовании слова «дистанция» (далее - «дистанция») основана на особенностях вида спорта «спортивный туризм». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивный туризм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально — технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

² С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в приложении 10,11.

Приложение №10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Расчетная единица</i>	<i>Количество изделий</i>
<i>Для спортивной дисциплины «дистанция»</i>				
1	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	на организацию	500
2	Веревка (диаметр 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	на организацию	200
3	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	на организацию	8
4	Зажим для подъема по веревке	штук	на организацию	12
5	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	на организацию	48
6	Лента оградительная	метр	на организацию	200
7	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
11	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
13	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	на организацию	10
15	Рулетка (10 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
16	Рулетка (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
17	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	2

18	Система страховочная альпинистская	штук	на организацию	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
20	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	на организацию	4
21	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
22	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	на тренера-преподавателя	4
23	Трек для переправы	штук	на тренера-преподавателя	4
24	Устройство для спуска по веревке	штук	на организацию	12
25	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	на тренера-преподавателя	1

Приложение №11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» ноября 2025 г. №955

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
<i>Для спортивной дисциплины «дистанция – на средствах передвижения - группа», «дистанция - на средствах передвижения»</i>				
1	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	на организацию	12
2	Рюкзак конный	штук	на организацию	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование для дисциплины «дистанция»											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>

1	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
3. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно - методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
5. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
6. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК , 2005.
7. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
8. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография – Красноярск: СФУ, 2014.
9. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003.
10. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009.
11. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.