Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа № 28

Городского округа город Уфа Республика Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на тренерском совете  № от 31 мая 2018 г. |  | «Утверждаю»  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.В. Велиев |

**ПРОГРАММА**

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

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, утвержденного приказом Министерства спорта Российской от 16 апреля 2018 года № 237)

Срок реализации Программы:

**10 лет**

Ф.И.О. разработчиков Программы:

Заместитель директора по спортивной работе

Пономарева И.А.

Тренер Хабирьянов Ф.Ф.

Тренер Сурков А.Н.

г. Уфа

2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………................................ | 4 |
| 1.1. | Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности | 6 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...… | 10 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ……………………………………………………..……..…… | 12 |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....….. | 15 |
| 2.1. | Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.............. | 15 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……………………………………………...... | 16 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....……… | 18 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы ………………………………………. | 20 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....….. | 24 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………..… | 24 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ……………………………………………………..…..… | 25 |
| 2.8. | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………………………………………………....….. | 27 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки …………………………………………………………...… | 36 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….…. | 37 |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………….. | 38 |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....… | 48 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………...… | 50 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………………………………………………………....… | 52 |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов …………………………...… | 54 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …. | 54 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...… | 59 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки ……… | 64 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств ……………………. | 69 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………..….... | 71 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики ………………….....… | 72 |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….… | 73 |
| 4.1.  4.2.  4.3. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность ………………………………………………........……..……  Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ……………………………………..….  Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки………………………………. | 73  76  82 |
| 4.4. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки ..……………………...….... | 84 |
| 4.5.  4.6. | Методические указания по организации тестирования……………...  Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса……………………………. | 92  93 |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..………..... | 94 |
| 5.1. | Список литературных источников ………………………………...…. | 94 |
| 5.2. | Перечень интернет ресурсов | 100 |
|  |  |  |
| 6. | Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий на 20\_\_\_ год |  |

**1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, утвержденного приказом Министерства спорта Российской от 16 апреля 2018 года № 237. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа спортивной подготовки по виду спорта, осуществляемому в природной среде «спортивный туризм», составлена на основе собственных экспериментальных разработок, реализованных в течение последних лет на базах МБУ СШ № 28. Данная программа рассчитана для реализации в детско-юношеских спортивных школах и спортивных школах. При разработке учитывались следующие документы и материалы:

• Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

• Законом Республики Башкортостан от 24.11.2008 N 68-з «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан».

• Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».

• Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Министерства спорта России от 22.07.2013 г. № 571.

• Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции пешеходные, утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015.

• Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции водные, утвержденный Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.2015.

• Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции горные, утверждённый президиумом туристско-спортивного союза России 17.04.2009.

• Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции на средствах передвижения (вид программы Велосипедные дистанции), утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015.

• Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области спортивного туризма освоение правил вида спорта, изучение истории спортивного туризма, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд республики, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивному туризму.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

* 1. **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

Туризм, возникший и развивавшийся как объективная общественная потребность, постепенно утвердился в качестве одного из важных средств воспитания людей. В его развитии прослеживаются три этапа: образование предпосылок для организованных групповых (коллективных) походов и путешествий; утверждение походов как средства воспитания; становление и последующее развитие туризма как общественно-социального явления, успешно содействующего комплексному решению воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В то время в государстве одна за другой стали появляться первые туристские организации: «Альпийский клуб» в Тбилиси (1877), «Предприятие для общественных путешествий во все государства света» в Петербурге (1885), «Крымский горный клуб» в Одессе (1890) с филиалами в Ялте и Севастополе (потом – «Крымско-Кавказский горный клуб»), «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, Киеве, Риге и др.

Развитие туризма в России как общественно-социального явления было постоянно подчинено интересам страны. Туризм способствовал выполнению важных общественно-политических функций на всех этапах развития Советского государства. Совершенствование форм и методов туристской работы было тесно связано с развитием физкультурного движения. Помимо формирования жизненно необходимых для человека умений и навыков, повышения его двигательной деятельности туристские мероприятия содействовали повышению общественной активности людей, воспитанию их в духе советского патриотизма и социалистического интернационализма.

Спортивный туризм (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности спортсмена, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по туристскому многоборью являются частью спортивного туризма и заключаются в командном (индивидуальном, в экипажах или в связках) прохождении дистанции (короткой - технической или длинной - тактико-технической: ралли, кросс-поход, контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы и пр.) туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление) обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач. Соревнования по туристскому многоборью проводятся с целью:

- повышения технического и тактического мастерства участ­ников соревнований;

- обеспечения безопасности спортивных туристских походов;

- выявления сильнейших команд и участников.

**Задачи соревнований по туристскому многоборью являются:**

- отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении реальных препятствий;

- моделирование экстремальных ситуации;

- пропаганда физической культуры, спорта и туризма среди различных слоев населения и его привлечение к организации активного отдыха средствами туризма, ведению здорового образа жизни;

- познание окружающего мира в доступных географических районах страны (мира).

**Комплексность программы** основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности занимающихся.

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспита­тельного и тренировочного процесса в четырех основных правлениях:

• физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма (туристского многоборья);

• формирование разносторонне развитой личности в спортив­но-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности - в спортивном туризме (спортивные походы) и экспедиционной (научно-исследовательской) деятельности;

• развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация спортсменов через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;

• способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению спортсменов через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

В настоящее время спортивный туризм включает 10 видов:

* пешеходный туризм – передвижение на маршруте пешком с преодолением рельефно-ландшафтных препятствий, высокой категории сложности;
* лыжный туризм - передвижение на маршруте на лыжах по снежному и снежно-ледовому покрову, высокой категории сложности;
* горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья;
* водный туризм - сплав по рекам на рекам на различных типах судов (весельные лодки, байдарки, каноэ, надувные лодки, катамараны, плоты), как правило, в горной местности с прохождением водных препятствий (порогов и др.)
* парусный туризм - путешествие на судах под парусом по морю, по акваториям водохранилищ, рек, больших озер;
* спелеотуризм - путешествие по подземным полостям (пещерам, системам пещер) с преодолением структурных препятствий и пещер, заполненных водой;
* велосипедный туризм - преодоление на велосипеде протяженного маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до горных дорог и троп);
* автомототуризм - один из видов туризма, в котором мотоцикл или автомобиль служит средством передвижения по специально заданным маршрутам в другие регионы, города и т.д.
* конный туризм - преодоление верхом на лошадях на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий, горных троп и перевалов;
* комбинированный туризм - маршруты походов, поездок, сочетающие в себе элементы различных видов туризма.

**Спортивный туризм (СТ)** - вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций.

Официальные спортивные соревнования по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по данным Правилам вида спорта «спортивный туризм» (далее - Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.

Вопросы организации и проведения соревнований и других спортивных туристских мероприятий, не вошедшие в Правила, регулируются Регламентами, утверждаемыми общероссийской федерацией по виду спорта «спортивный туризм».

Организаторами могут вноситься дополнительные Условия проведения соревнований, не противоречащие данным Правилам, которые уточняют порядок проведения соревнования и другую информацию по организации судейства. Соответствующая информация об этом доводится до участников соревнований до их начала.

Как вид спорта спортивный туризм выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивному туризму представлен в таблице № 1.

**Таблица №1**

**Дисциплины вида спорта – спортивный туризм**

**(номер-код – 0840005411Я)**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| Маршрут – водный (1-6 категория) | 0840021411Я |
| Маршрут – горный (1-6 категория) | 0840031411Я |
| Маршрут–пешеходный (1-6 категория) | 0840011411Я |
| Маршрут – лыжный (1-6 категория) | 0840043411Я |
| Маршрут – спелеотуризм (1-6 категория) | 0840071411Я |
| Маршрут – комбинированный туризм (1-6 категория) | 0840081411Я |
| Дистанция - водная - каяк | 0840151411Я |
| Дистанция - водная - байдарка | 0840171411Я |
| Дистанция - водная - катамаран 2 | 0840181411Я |
| Дистанция - водная - катамаран 4 | 0840191411Я |
| Дистанция - водная - командная гонка | 0840201411Я |
| Дистанция - горная - группа | 0840211411Я |
| Дистанция - горная - связка | 0840101411Я |
| Дистанция - комбинированная | 0840161411Я |
| Дистанция - лыжная - группа | 0840233411Я |
| Дистанция - лыжная - связка | 0840223411Я |
| Дистанция - лыжная | 0840113411Я |
| Дистанция - пешеходная - группа | 0840251411Я |
| Дистанция - пешеходная - связка | 0840241411Я |
| Дистанция - пешеходная | 0840091411Я |
| Дистанция - спелео - группа | 0840271411Я |
| Дистанция - спелео - связка | 0840261411Я |
| Дистанция - спелео | 0840131411Я |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному туризму, кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивному туризму утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**Продолжительность тренировочных занятий:**

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по спортивному туризму осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спортивному туризму;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по спортивному туризму и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в спортивном туризме содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивному туризму предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки ***(в соответствии с ФССП***)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года* |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации*  *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

На этом этапе обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива.

В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму.

**2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):**

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом и начальном этапах подготовки. Углубляются тактико-технические знания, отрабатываются приемы и стандартные схемы прохождения технических этапов. Особое внимание следует уделить психологической подготовке в команде: межличностному общению, совместимости, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

На этом этапе воспитанники выполняют нормативы 3-го разряда, сдать нормативы и требования на значок «Турист России»; принимают участие в соревнованиях республиканского масштаба.

**3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):**

Предполагаются дальнейшее расширение и углубление знаний, умений и навыков по туристско-спортивной специализации. На данном этапе необходимы совершенствование тактико-технических знаний, умений; отработка приемов и навыков составления и анализа схем прохождения отдельных этапов и всей дистанции; формирование коллектива единомышленников в реализации туристско-спортивных задач, достижении результата.

На этом этапе спортсменам необходимо выполнить нормативы 2-го и 1-го разрядов по спортивному туризму, нормативы и требования на звание «Юный судья по спорту».

**4) этап высшего спортивного мастерства:**

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1. **Нормативная часть**
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивному туризму.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному туризму и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 8 лет*,* желающие заниматься спортивным туризмом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 10 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 18 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

**Таблица № 3**

**Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1 - 6 категория), маршрут - горный (1 - 6 категория), маршрут - комбинированный (1 - 6 категория), маршрут - лыжный (1 - 6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория), маршрут - парусный (1 - 6 категория), маршрут - пешеходный (1 - 6 категория), маршрут - спелео (1 - 6 категория) | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 20 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивному туризму представлены в таблице № 4, 5

**Таблица № 4**

**Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по спортивному туризму в группе дисциплин «Маршрут» %**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | |
| НП | | | УТ | | | | | СС | | | СМ |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1-3 |
| 1 | Теоретическая | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Общая физическая | 40 | 35 | 30 | 24 | 24 | 17,5 | 18 | 14 | 12 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Специальная физическая | 10 | 15 | 14 | 14 | 16 | 17,5 | 18 | 20 | 18 | 20 | 20 | 20 |
| 4 | Тактико-техническая  (в т.ч. участие в соревнованиях) | 20 | 20 | 28 | 34 | 34 | 36 | 36 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 |
| 5 | Психологическая, воспитательная работа | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Практические занятия | 16 | 16 | 14 | 13 | 11 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 | 10 | 12 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Контрольные нормативы | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Медицинское обследование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**Таблица № 5**

**Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанция», %**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершен-ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортив-ного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая подготовка | 44-56 | 44-56 | 40-50 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-37 | 35-45 | 33-42 |
| Техническая подготовка | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Тактическая, теоретичес-кая, психоло-гическая подготовка | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 4-6 |
| Участие в со-ревнованиях, тренерская и судейская практика | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 14-18 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность 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 комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по спортивный туризм представлены в таблице № 6.

**Таблица № 6**

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований  (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| до года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-6 |
| Отборочные | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 6-8 |
| Основные | - | - | 4-6 | 5-7 | 6-10 | 8 -12 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**в группе дисциплин «Маршрут»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Год обучения | Основной маршрут  (к.с.) | Контрольно-подготовительные маршруты |
| НП | 1 |  | Согласно учебному плану совершить 2-3-степенных похода. |
| НП | 2 | 1 | Согласно учебному плану совершить 2-3 степенных похода |
| НП | 3 | 2 | Согласно учебному плану совершить 2 похода 1 к.с., по выбранной группе (виду туризма) |
| СС | 1 | 2\* | Согласно учебному плану совершить 2-3 похода 1 к.с. Маршруты должны иметь определенную техническую сложность и повышенный уровень напряженности (например, сокращенная продолжительность, больший километраж и т.д.) |
| СС | 2 | 3 | Согласно учебному плану совершить 2 похода: 1 к.с. и 1 поход 2 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2 ЛП максимальных по сложности для похода 2 к.с. Подготовительные маршруты 1 к.с. должны иметь определенную техническую сложность и повышенный уровень напряженности (например, сокращенная продолжительность, увеличенный километраж и т.д.) Поход 2 к.с. по тактико-техническим характеристикам должен моделировать основной поход 3 к.с.. |
| СС | 3 | 3\* | Согласно учебному плану совершить 1 поход 1 к.с. и 1-2 похода 2 к.с., причем один из походов должен иметь верхний предел сложности для 2 к.с. Желательно, чтоб один из походов 2 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход 3 к.с.. |
| СС | 4 | 4\*\* | Согласно учебного плана совершить 1 поход 1 к.с. и 1 поход 2-3 к.с., причем поход 2-3 к.с. должен иметь 1-2 ЛП, максимальных по трудности для похода 3 к.с. Желательно, чтобы поход 2-3 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход 4 к.с |
| СС | 5 | 4\*-5 | Согласно учебного плана совершить 1 поход 1 к.с. и 1 поход 2-3 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2 ЛП максимальных по трудности для похода 4 к.с. Желательно, чтоб поход 2-3 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход. |
| ССМ | 1 | 5\* | Согласно учебного плана совершить 2 похода 2-3 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2 ЛП максимальных по трудности для похода 5к.с. |
| ССМ | 2 | 5 | Согласно учебного плана совершить 2 похода 2-3 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2 ЛП максимальных по трудности для похода 5к.с. |
| ССМ | 3 | 6 | Согласно учебного плана совершить 1 поход 2 к.с. и 1 поход 4 к.с. |
| СМ | на условиях договора | 6 | Согласно учебного плана совершить 1 поход 2 к.с. и 1 поход 4 к.с. |

Обозначения этапов:

НП - этап начальной подготовки

СС - этап спортивной специализации

ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства

СМ - этап высшего спортивного мастерства

ЛП – локальные препятствия

\* - поход в другом географическом районе;

\*\* - поход по смежной группе дисциплин (виду туризма).

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

С учетом специфики спортивного туризма определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивному туризму осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя Положение об оплате труда физкультурно-спортивного учреждения.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по спортивному туризму в таблице № 8.

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

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивному туризму, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Правилами по спортивному туризму и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

**Таблица № 7**

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| 1. В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| 1. В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивном туризме от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 8 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по спортивному туризмуна разных этапах спортивной подготовки.

**Таблица № 8**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до  года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 | 32 |
| Количество тренировок  в неделю | 3-4 | 3-4 | 4 | 5-6 | 5-6 | 6 | 8-10 | 10-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 208 | 260-312 | 260-312 | 312 | 416-520 | 520-624 |

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *(например, Положение об оплате труда).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивном туризме многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивного туризма.

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спортивного туризма;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 9).

**Таблица № 9**

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов  по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Оптимальное  число  участников  сбора |
| Этап  высшего  спортивного  мастерства | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | Этап  начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные  Сборыпо подготовке к  международным  соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные  Сборыпо подготовке к  чемпионатам,кубкам,  первенствамРоссии | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочныесборы по  подготовке кдругим  всероссийским  соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочныесборы по  подготовке к  официальным  соревнованиямсубъекта  РоссийскойФедерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочныесборы по общейили специальной  Физическойподготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70%  от составагруппы лиц,  проходящих  спортивнуюподготовку наопределенном  этапе |
| 2.2. | Восстановительные  Тренировочныесборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочныесборы  для комплексного  медицинского  обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствиис планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочныесборы в  каникулярный  период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух  сборов в год | | Не менее 60%от состава  группы лиц,  проходящихспортивную  подготовку на  определенномэтапе |
| 2.5. | Просмотровые  Тренировочные  сборы длякандидатов на  зачисление  в образовательные  учреждениясреднего  профессионального  образования,  осуществляющие  деятельность вобласти  физическойкультуры и  спорта, и центры  спортивнойподготовки | - | До 60 дней | | - | В соответствии  с правилами  приема |

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

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10,11, 12.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 13.

**Таблица № 10**

**Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки в группе дисциплин «Маршрут - водный»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица измерения | | Кол-во | Примечание |
| Специальное снаряжение | | | | | |
| 1 | Каяк полиэтиленовый | | шт | 6 |  |
| 2 | Байдарка 2-х-местная | | шт | 10 |  |
| 3 | Катамаран 2-х-местный | | шт | 6 |  |
| 4 | Катамаран 4-х-местный | | шт | 3 |  |
| 5 | РАФТ | | шт | 2 |  |
| 6 | Жилет спасательный | | шт | 30 |  |
| 7 | Гидрокостюм | | шт | 30 |  |
| 8 | Гермоупаковка | | шт | 30 | Объем – 80-100л |
| 9 | Конец спасательный | | шт | 10 | Длина – 20-25м, веревка плавающая, диаметр – 8мм, оборудован карабином без муфты |
| 10 | Весло для каяка | | шт | 10 |  |
| ,11 | Весло для байдарки | | шт | 30 |  |
| 12 | Весло для катамарана, рафта | | шт | 30 |  |
| 13 | Фартук для байдарки | | шт | 10 |  |
| 14 | Юбка для каяка | | шт | 10 |  |
| 15 | Юбка для байдарки | | шт | 30 |  |
| 16 | Шлем для сплава | | шт | 30 |  |
| Общее снаряжение | | | | | |
| 1 | Рюкзак | | шт | 30 | Объем – 100-120л |
| 2 | Мешок спальный | | шт | 30 |  |
| 3 | Коврик полиуретановый | | шт | 30 |  |
| 4 | Палатка 2-х-местная | | шт | 10 |  |
| 5 | Палатка 4-х-местная | | шт | 10 |  |
| 6 | Палатка 1-местная | | шт | 2 |  |
| 7 | Тент групповой | | шт | 5 | Размер – 4м х 5м |
| 8 | Система страховочная | | шт | 10 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Карабин страховочный | шт | 50 |  |
| 10 | Устройство спусковое | шт | 10 |  |
| 11 | Шнур капроновый | м | 400 | Диаметр 3мм |
| 12 | Шнур капроновый | м | 400 | Диаметр 6мм |
| 13 | Веревка капроновая | м | 400 | Диаметр 8мм |
| 14 | Веревка капроновая | м | 400 | Диаметр 10мм |
| 15 | Компас жидкостный | шт | 30 |  |
| 16 | Очки солнцезащитные | шт | 10 |  |
| 17 | Термометр для измерения температуры воздуха | шт | 2 |  |
| 18 | Курвиметр | шт | 2 |  |
| 19 | Фотоаппарат цифровой | шт | 1 |  |
| 20 | Гермоупаковка для фотоаппарата | шт | 1 |  |
| 21 | Видеокамера цифровая | шт | 1 |  |
| 22 | Гермоупаковка для видеокамеры | шт | 1 |  |
| 23 | Навигатор (GPS) | шт | 1 |  |
| 24 | Высотомер авиационный | шт | 1 |  |
| 25 | Телефон сотовый | шт | 2 |  |
| 26 | Рация | шт | 8 |  |
| 27 | Гермоупаковка для рации | шт | 8 |  |
| 28 | Фонарь электрический | шт | 5 |  |
| 29 | Котлы туристские | комплект | 4 | Объем - 10л, 8л, 6л, 5л |
| 30 | Рюкзак для котлов | шт | 2 | Объем – 40-50л |
| 31 | Примус бензиновый | шт | 2 |  |
| 32 | Горелка газовая | шт | 2 |  |
| 33 | Пила крупнозубая | шт | 3 |  |
| 34 | Пила ленточная | шт | 3 |  |
| 35 | Топор | шт | 3 |  |
| 36 | Половник | шт | 3 |  |
| 37 | Сковорода или противень | шт | 3 |  |
| 38 | Ремнабор | комплект | 2 | В ассортименте |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Медицинская аптечка | | комплект | | 2 | В ассортименте |
| 40 | Карты туристские, административные, физические, спортивные, атласы, схемы | | шт | | + | Количество – по возможности |
| Спортивная одежда, обувь индивидуального пользования | | | | | | |
| 1 | Костюм ветрозащитный | |  | | 1 | На занимающегося |
| 2 | Термобелье | | комплект | | 1 |
| 3 | Футболка утепленная (толстовка) | | шт | | 1 |
| 4 | Обувь для сплава | | пара | | 1 |
| 5 | Перчатки неопреновые | | пара | | 1 |  |
| 6 | Костюм ветрозощитный | | шт | | 1 | На тренера |
| 7 | Сапоги резиновые | | пара | | 1 |
| Оборудование и инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП | | | | | | |
| 1 | Гантели переменной массы весом от 3 до 12кг | | пара | | 6 |  |
| 2 | Гиря весом 16кг | | пара | | 3 |  |
| 3 | Гиря весом 24кг | | пара | | 3 |  |
| 4 | Гиря весом 32кг | | пара | | 3 |  |
| 5 | Штанга атлетическая | | шт | | 3 |  |
| 6 | Скамья с изменяющимся углом наклона | | шт | | 3 |  |
| 7 | Стойки для штанги | | комплект | | 3 |  |
| 8 | Помост тяжелоатлетический | | шт | | 1 |  |
| 9 | Тренажер для развития специальной силы рук | | шт | | 4 |  |
| 10 | Тренажер для специальной подготовки гребцов | | шт | | 4 |  |
| 11 | Перекладина гимнастическая | | шт | | 1 |  |
| 12 | | Экспандер ручной | шт | | 15 |  |
| 13 | | Скакалка гимнастическая | шт | | 15 |  |
| 14 | | Медицинбол от 1 до 5кг | комплект | | 5 |  |
| 15 | | Стенка гимнастическая | шт | | + | Количество - по возможности |
| 16 | | Скамейка гимнастическая | шт | | 8 |  |
| 17 | | Лыжи беговые | пара | | 15 |  |
| 18 | | Ботинки лыжные | пара | | 15 |  |
| 19 | | Мат гимнастический | шт | | 10 |  |
| 20 | | Мяч футбольный | шт | | 3 |  |
| 21 | | Мяч баскетбольный | шт | | 3 |  |
| 22 | | Мяч волейбольный | шт | | 3 |  |
| 23 | | Мяч гандбольный | шт | | 3 |  |
| 24 | | Насос для накачивания мячей | шт | | 2 |  |
| 25 | | Иглы для накачивания | шт | | 10 |  |
| 26 | | Сетка волейбольная | шт | | 1 |  |
| 27 | | Бадминтон | комплект | | 3 |  |
| 28 | | Настольный теннис | комплект | | 2 |  |
| 29 | | Стол для настольного тенниса | шт | | 1 |  |
| Дополнительное оборудование и инвентарь | | | | | | |
| 1 | Лодка спасательная резиновая | | | шт | 2 |  |
| 2 | Номера для ворот с 1 по 25 включительно | | | комплект | 2 | Размер 30см х 30см |
| 3 | Номера двойные для участников с 1 по 200 включительно | | | комплект | 2 |  |
| 4 | Оборудование для установки водной дистанции в комплекте:  - шест бело-зеленый  - шест бело-красный  - шест бело-черный  - трос металлический  - шнур капроновый | | | шт  шт  шт  м  м | 40  20  10  2000  2000 | Длина шестов – 1,8м,  диаметр шестов – 30-35мм  Диаметр 3-5мм  Диаметр 3мм |
| 5 | Диск сигнальный судейский в комплекте:  - белый с цифрой 0  - желтый с цифрой 5  - синий с цифрой 20  - красный с цифрой 50  - черный без номера | | | шт  шт  шт  шт  шт | 25  25  25  25  25 | Диаметр диска – 30см |
| 6 | Рулетка, 5м | | | шт | 2 |  |
| 7 | Рулетка, 10м | | | шт | 2 |  |
| 8 | Рулетка, 50м | | | шт | 1 |  |
| 9 | Секундомер электронный | | | шт | 10 |  |
| 10 | Электромегафон | | | шт | 5 |  |
| 11 | DVD-плеер с монитором или телевизором | | | комплект | 1 |  |
| 12 | Ксерокс | | | шт | 1 |  |
| 13 | Ноутбук | | | шт | 1 |  |
| 14 | Принтер | | | шт | 1 |  |
| 15 | Табло информационное световое электронное | | | комплект | 1 |  |
| 16 | Свисток судейский | | | шт | 10 |  |
| 17 | Пленка полиэтиленовая | | | м² | 50 |  |
| 18 | Весы (безмен) | | | шт | 3 |  |
| 19 | Весы напольные | | | шт | 1 |  |
| 20 | Бинокль | | | шт | 1 |  |
| 21 | Перчатки х/б | | | шт | 20 |  |
| 22 | Спички влагозащищенные | | | Коробок | 30 |  |
| 23 | Лопата | | | шт | 5 | 23 |
| 24 | Канистра, 10л | | | шт | 5 | 24 |
| 25 | Рукавицы брезентовые | | | шт | 20 | 25 |

**Таблица № 11**

**Все остальные виды группы дисциплин «Маршрут»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | | Категория сложности маршрута | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | 5 | 6 |
| Личное специальное снаряжение | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Каска (п, г, в, вел, с) |  | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 2 | | Спасжилет (в, пар) | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 3 | | Гидрокостюм (в, пар) | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 4 | | Лавинные зонды или зонды - лыжные палки – (компл) (л,г) | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 5 | | Лавинная лента (15-20 м) или электронный датчик (г, л) |  | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 6 | | Маска ветро-холодозащитная (г, л) | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 7 | | Очки солнце защитные (г, л) | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 8 | | Очки велосипедные атравматические (вел) | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 9 | | Индивидуальная медаптечка | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 10 | | Средство, указывающее местонахождение попавшего в лавину (лавинная лента 15-20м или электронный датчик (г, л) | - | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 11 | | Кошки (п, л, г) | - | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 12 | | Индивидуальная страховочная система (п, л, г, с, пар) | - | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 13 | | Карабин альпинистский (п, л, г, с) | - | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 |
| 14 | | Репшнур Ø 6мм х 3м (п, л, г, с) | - | | 1 | 1 | | | 2 | 2 | | | 2 |
| 15 | | Приспособление для подъема по веревке – зажим, жумар, шант и пр. (п, л, г, с) | - | | - | - | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 16 | | Приспособление для спуска по ве-ревке – «восьмёрка» и пр. (п, л, г, с) | - | | - | - | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 17 | | Ледобуры (п, л, г) | - | | - | - | | | - | 2 | | | 2 |
| 18 | | Ледоруб (г) | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 19 | | Гермомешок (в, пар, п, вел, с) | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 20 | | Комплект специального спелеологического снаряжения для преодоления вертикальных пещер (с) | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 21 | | Аппарат автономного дыхания (акваланг) (с) | - | | - | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 22 | | Велоаптечка, 2 запасных камеры, насос (вел) | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 23 | | Задний красный сигнал и передняя фара (вел) | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| 24 | | Запасной комплект тормозных колодок и тросиков (вел) | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общественное (групповое) специальное снаряжение на группу из 6-8 человек | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Медицинская аптечка (все виды) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 2 | | Ветеринарная аптечка (к) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 3 | | Ремонтный набор (все виды) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 4 | | Приёмник приемник GPS (все виды) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 5 | Средство связи: мобильный телефон, рация, спутниковый телефон (все виды) | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 6 | Рации для связи между членами группы (все виды) |  |  |  | | 2 | | 2 | | 3 | |
| 7 | Верёвка Ø 9-10 мм х 50 м (п, л, с, м, пневматики) | - | - | - | | 1 | | 1-2 | | 1-2 | |
| 8 | Верёвка Ø 9-10 мм х 50м (г) | 1 | 1 | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | |
| 9 | Верёвка Ø 6мм х 50м (п, л, г, с) | - | - | - | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 10 | Страховочная веревка Ø 8 мм х 20 м (в, пар. на судно) с карабином | - | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | |
| 11 | Верёвка Ø 9-10 мм (с), метры | До 100 | 100-300 | 300-600 | | 500-800 | | 700-1000 | | ≥ 1000 | |
| 12 | Блок транспортировочный (мото) | - | - | - | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 13 | Ледоруб, айсбайль (п, л, г, с) | - | - | - | | 1 | | 2-8 | | 2-8 | |
| 14 | Ледовый инструмент – молоток, айс-фифи и пр. (п, л, г) |  |  |  | |  | |  | |  | |
| 15 | Карабин альпинистский (п, л, г) | - | - | - | | 3-4 | | 3-4 | | 3-4 | |
| 16 | Карабин альпинистский (с) | До 10 | 10-30 | 30-60 | | 50-80 | | 70-100 | | ≥ 100 | |
| 17 | Крючья скальные, закладки (по скальным ЛП) (п, л, г, с) | ≥2 | ≥2 | ≥2 | | ≥3 | | ≥8 | | ≥10 | |
| 18 | Ледобуры (л, г) | - | - | - | | - | | 3-4 | | 3-4 | |
| 19 | Петли страховочные (л, г) | - | - | - | | 3-4 | | 3-4 | | 3-4 | |
| 20 | Лопата лавинная (лавинный лист) (л, г) | 1 | 2 | 3-4 | | 3-4 | | 3-4 | | 3-4 | |
| 21 | Молоток ледовый (г) | - | - | - | | - | | 2 | | 2 | |
| 22 | Оттяжки (г) | - | - | - | | - | | 6 | | 10 | |
| 23 | Шлямбурный набор (с) | 1 | 1 | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | |
| 24 | Ухо для спита (с) | До 10 | 10-30 | 30-60 | | 50-80 | | 70-100 | | ≥100 | |
| 25 | ПБЛ (комплект) (с) | - | - | 1 | | 1-2 | | 2-3 | | 3-4 | |
| Маршруты на средствах передвижения \*\* | | | | | | | | | | | |
| 26 | Домкрат (хай-джек) (а) | - | - | - | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 27 | Лебедка (а) | - | - | - | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 28 | Сенд-треки (а) | | - | - | | | | - | | 1 | | 1 | 1 |
| 29 | Буксирный трос, 10 м (а) | - | - | - | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 30 | Шины повышенной проходимости (а, м) | - | - | - | | 1 | | 1 | | | 1 |
| Средства сплава | | | | | | | | | | | |
| 31 | Каяк х кол-во участников в группе | Грузоподъемность не менее 200 кг/чел | | | | | | | | | |
| 32 | Байдарка, каноэ 2-х, 3-х местные |
| 33 | Катамаран 2-х, 4-х местные, рафт, плот, бублик и другие надувные судна |

Обозначения:

\* - состав, количество и технические параметры зависят от препятствий, преодолеваемых на маршруте, дисциплины маршрута и состава группы, согласовывается с выпускающей организацией;

\*\* - на маршрутах 4 - 6 к.с. на механических средствах передвижения наличие снаряжения, указанного в п. 26-30 является обязательным.

Сокращения в графе «Наименование», маршрут: пешеходный (п), лыжный (л), горный (г), водный (в), спелео (с), парусный (пар), на средствах передвижения: велосипедный (вел), автомобильный (а), мотоциклетный (м), конный (к).

**Таблица № 12**

**Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки в группе дисциплин «Дистанция»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование изделия | | Ед. из-мерения | | | Кол-во изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | | | | | |
| 1 | | Ретрак | | шт. | | | 1 |
| 2 | | Веревка для постановки этапов | | метр | | | 4000 |
| 3 | | Карабины | | шт. | | | 500 |
| 4 | | Волокуша для накатки лыжни | | шт. | | | 1 |
| 5 | | Сетка пластиковая оградительная | | метр | | | 200 |
| 6 | | Стойки для обозначения этапов, рабочих зон. | | шт. | | | 40 |
| 7 | | Спортивно-туристский полигонный комплекс | | шт. | | | 11 |
| 8 | | Парусное судно катамаран («Простор», «Ветер», «Альбатрос», "Кулик") | | шт | | | 12 |
| 9 | | Парусное судно тримаран | | шт | | | 12 |
| 10 | | Скалодром | | шт. | | | 6 |
| 11 | | Зацепы скалолазные с крепежными винтами | | шт. | | | 120 |
| 12 | | Проушины страховочные | | шт. | | | 24 |
| 13 | | Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности) | | шт. | | | 1000 |
| 14 | | Пакеты полиэтиленовые для карт | | шт. | | | 1000 |
| 15 | | Буй | | шт | | | 12 |
| 16 | | Якоря на буй | | шт | | | 12 |
| 17 | | Спасжилеты | | шт | | | 20 |
| 18 | | Оттяжки страховочные с карабинами | | шт. | | | 30 |
| 19 | | Компас жидкостный | | шт. | | | 100 |
| 20 | | Система страховочная | | шт. | | | 300 |
| 21 | | Каски альпинистские | | шт. | | | 300 |
| 22 | | Зажим для подъема по веревке | | | шт. | | 300 |
| 23 | | Устройство для спуска по веревке | | | шт. | | 300 |
| 24 | | Трек для переправы | | | шт. | | 300 |
| 25 | | Перчатки для работы с веревкой | | | шт. | | 300 |
| 26 | | Оттяжка для самостраховки | | | шт. | | 300 |
| 27 | | Мат страховочный | | | шт. | | 20 |
| 28 | | Шлем для верховой езды | | | шт. | | 20 |
| 29 | | Хлыст | | | шт. | | 5 |
| 30 | | Краги | | | шт. | | 15 |
| 31 | | Защитный жилет для верховой езды | | | шт. | | 15 |
| 32 | | Бич | | | шт. | | 3 |
| 33 | | Корда | | | шт. | | 5 |
| 34 | | Переметная сумка | | | компл. | | 15 |
| 35 | | Лыжи с креплением | | |  | |  |
| 36 | | Лыжные палки | | |  | |  |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | | | | | |
| 1 | | Бензиновый генератор электроэнергии не менее 5 кВ | | | шт. | | 5 |
| 2 | | Снегоход «Ямаха» | | | шт. | | 2 |
| 3 | | Сани к снегоходу | | | шт. | | 2 |
| 4 | | Грузовой мотовездеход | | | шт. | | 1 |
| 5 | | Снегоход многоцелевой или туристический | | | шт. | | 2 |
| 6 | | Сани для снегохода для перевозки препятствий | | | шт. | | 2 |
| 7 | | Квадроцикл | | | шт. | | 2 |
| 8 | | Прицеп для квадроцикла | | | шт. | | 2 |
| 9 | | Тележка-платформа со стойками для перевозки жердей | | | шт. | | 1 |
| 10 | | Устройство для трассировки / обозначения трассы | | | шт. | | 1 |
| 11 | | Набор коваля | | | компл | | 15 |
| 12 | | Тренажер универсальный | | | компл | | 1 |
| 13 | | Тренажер-симулятор для верховой езды | | | компл | | 1 |
| 14 | | Активатор индивидуального чипа для электронной отметки | | | шт. | | 2 |
| 15 | | Индивидуальный чип для электронной отметки | | | шт. | | 150 |
| 16 | | Контрольная карточка участника | | | шт. | | 2000 |
| 17 | | Номера для контрольных пунктов | | | шт. | | 40 |
| 18 | | Печатное устройство для системы электронной отметки | | | шт. | | 2 |
| 19 | | Планшет канцелярский для спортсменов и судей | | | шт. | | 100 |
| 20 | | Прибор для проверки склонения магнитных стрелок компасов | | | шт. | | 1 |
| 21 | | Программное обеспечение для системы корректировки карт | | | шт. | | 1 |
| 22 | | Программное обеспечение для системы старта, финиша, электронной отметки, тестирования | | | компл. | | 1 |
| 23 | | Стул раскладной | | | шт. | | 40 |
| 24 | | Стол раскладной квадратный не менее 90 см | | | шт. | | 10 |
| 25 | | Компьютр для работы жюри | | | шт. | | 6 |
| 26 | | Сканер для мандатной комиссии | | | шт. | | 1 |
| 27 | | Канцелярские принадлежности | | | компл. | | 2 |
| 28 | | Сетка оградительная со стойками 25 м | | | шт. | | 10 |
| 29 | | Лента оградительная 100 м | | | бобина | | 20 |
| 30 | | Свисток судейский | | | шт | | 10 |
| 31 | | Флажок судейский | | | шт | | 20 |
| 32 | | Фонарь | | | шт | | 12 |
| 33 | | Ноутбук | | | шт | | 6 |
| 34 | | Прожектор | | | шт | | 10 |
| 35 | | Многофункциональное устройство | | | шт | | 2 |
| 36 | | Музыкальный центр | | | шт | | 1 |
| 37 | | Проектор с экраном | | | шт | | 1 |
| 38 | | Флагшток | | | шт | | 10 |
| 39 | | Светильники туристские | | | шт | | 25 |
| 40 | | Шуруповерт аккумуляторный | | | шт | | 3 |
| 41 | | Передвижная вышка 8(10) м | | | шт. | | 1 |
| 42 | | Раздвижная лестница 6(8) м | | | шт. | | 2 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | | | | | |
| 1 | Высотомерка до 2 м. | | шт. | | | 2 | |
| 2 | Лазерный дальномер | | шт. | | | 1 | |
| 3 | Видеокамера | | шт. | | | 3 | |
| 4 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | | шт. | | | 2 | |
| 5 | Волчатник | | метр | | | 100 | |
| 6 | Мегафон | | шт. | | | 2 | |
| 7 | Маркировочная лента для организации стартового городка и дистанции | | метр | | | 1000 | |
| 8 | Радиостанции переносные до 5 км | | шт. | | | 30 | |
| 9 | Номера препятствий с 1 по 16 | | компл. | | | 2 | |
| 10 | Карта спортивная 1:25000 (ближайшей местности) | | шт. | | | 50 | |
| 11 | Радиовещательное оборудование | | компл. | | | 1 | |
| 12 | Оборудование для подъема флага | | шт. | | | 1 | |
| 13 | Рулетка геодезическая 50 м металлическая | | шт. | | | 2 | |
| 14 | Рекламные баннеры, растяжки | |  | | |  | |
| 15 | Электронная система старт-финиш с фотоблоком | | компл. | | | 2 | |
| 16 | Секундомер электронный | | шт. | | | 20 | |
| 17 | Палатки для обеспечения судейства | | шт. | | | 5 | |
| 18 | Перетяжка "Старт" или надувная арка | | шт. | | | 1 | |
| 19 | Перетяжка "Финиш" или надувная арка | | шт. | | | 1 | |
| 20 | Шатер разборный не менее 12 кв.м. | | шт. | | | 5 | |
| 21 | Флажки красный и белый (комплект) на стойке для препятствий | | компл. | | | 40 | |
| 22 | Стартовые часы с табло и сигналом старта | | шт | | | 2 | |
| 23 | Табло информационное электронное | | компл. | | | 1 | |
| 24 | Система электронного хронометража SportIdent | | компл. | | | 1 | |
| 25 | Чип спортсмена | | шт. | | | 300 | |
| Дополнительные технические средства | | | | | | | |
| 1 | Бензопила для оборудования трассы | | шт. | | | 5 | |
| 2 | Надувная лодка с мотором | | шт | | | 4 | |
| 3 | Палатка 2-х местн | | шт | | | 10 | |
| 4 | Спальник | | шт | | | 20 | |
| 5 | Туристский коврик | | шт | | | 20 | |
| 6 | Комплект туристкой мебели | | шт | | | 5 | |
| 7 | Баллон газовый | | шт | | | 10 | |
| 8 | Холодильник | | шт | | | 2 | |
| 9 | Газовая плита | | шт | | | 2 | |
| 10 | Комплект переносной кухонной мебели | | шт | | | 5 | |
| 11 | Кулер с водой или установка для очистки воды | | шт | | | 5 | |
| 12 | Набор поварской и обеденной посуды | | шт | | | 5 | |
| 13 | Багор | | шт | | | 5 | |
| 14 | Огнетушитель | | шт | | | 12 | |
| 15 | Биотуалет | | шт | | | 10 | |
| 16 | Туристическая переносная баня | | шт | | | 5 | |
| 17 | Передвижная кухня | | шт | | | 2 | |
| 18 | Шкоты | | км | | | 5 | |
| 19 | Медицинская палатка | | шт | | | 1 | |
| 20 | Электронный бинокль | | шт | | | 10 | |
| 21 | Автомобиль грузовой типа «Газель» | | шт | | | 5 | |
| Технические средства ухода за местами занятий, оборудованием и инвентарем | | | | | | | |
| 1 | | Борона с приземным катком для подготовки грунта | | | компл. | | 1 |
| 2 | | Лопата снеговая трехбортная | | | шт. | | 10 |
| 3 | | Грабли металлические | | | шт. | | 10 |
| 4 | | Метла | | | шт. | | 10 |
| 5 | | Тележка на пневматических шинах | | | шт. | | 1 |
| 6 | | Мини-трактор универсальный с кабиной полноприводный с комплектом навесного оборудования | | | шт. | | 1 |
| 7 | | Средства для ухода за лошадью (шетка, скребница, суконка, крючек) | | | компл | | 1 |
| 8 | | Краски (белая, черная + еще 3 цвета) и кисти | | | компл | | 1 |
| 9 | | Система полива манежа и плоскостных сооружений | | | компл | | 1 |
| 10 | | Лопата совковая | | | шт. | | 5 |
| 11 | | Лопата штыковая | | | шт. | | 5 |
| 12 | | Стол для обработки лыж | | | шт. | | 5 |

**Таблица № 13**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
| начальной подготовки | | | тренировочный  (этап спортивной специализации) | | совершенствования спортивного мастерства | | | высшего спортивного мастерства | | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | | Количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | | срок эксплуатации (лет) |
| Обувь | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кроссовки для бега | | пар | на занимаю-щегося | - | - | - | | - | 1 | 1 | 1 | | 1 | |
| 2 | Шиповки для бега по пересе-ченной местности | | пар | на занимаю-щегося | - | - | - | | - | 1 | 1 | 1 | | 1 | |
| Одежда | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм разминочный | | комплект | на занимаю-щегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | |
| 2 | Костюм беговой | | комплект | на занимаю-щегося | - | - | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Снаряжение | | | | | | | | | | | |
| 1 | Индивидуальные страховочные системы | комплект | на занимаю-щегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Каска альпинистская | штук | на занимаю-щегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 3 | Перчатки страховочные | пар | на занимаю-щегося | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 4 | Карабины альпинистские | штук | на занимаю-щегося | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 5 | Средства страховки | комплект | на занима-ющегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спортивному туризму приведены в таблице № 14

**Таблица № 14**

**Количественный состав группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период | Количество занимающихся в группе | | |
| Min\*  в соответствии с требованиями ФССП | Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП | Max\* |
| НП | 1 год | 10 | 10-15 | 25 |
| 2 год | 10 | 10-15 | 20 |
| 3 год | 10 | 10-15 | 20 |
| Т (СС) | 1 год | 8 | 8-12 | 14 |
| 2 год | 8 | 8-12 | 14 |
| 3 год | 8 | 8-12 | 12 |
| 4 год | 8 | 8-12 | 12 |
|  | 5 год | 8 | 8-12 | 12 |
| ССМ | Весь период | 4 | 4-8 | 10 |
| ВСМ | Весь период | 1 | 1-4 | 8 |

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спортивному туризму приведены в таблице № 15.

**Таблица № 15**

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3-2 юношеский разряд,  значок «Юный турист России» |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 3 разряд,  значок «Турист России» |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода*(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| 5-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | 1 разряд,  Кандидат в мастера спорта,  звание «Юный судья по спорту» |
| 2-й год |
| 3-й год |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода)на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающиймезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающиймезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающеммезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовыймезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающиймезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительныймезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственнотренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода*.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

**3. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в спортивном туризме. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 16.

Таблица № 16

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

в соответствии с видом спорта спортивный туризм

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

**Общие требования техники безопасности.**

Обеспечение безопасности участников туристских походов важнейшая задача в комплексе мероприятий по организации, подготовке и проведению похода, а профилактика несчастных случаев по праву занимает ведущее положение в числе основных разделов работы по туризму. На обеспечение безопасности направлены основные руководящие документы по самодеятельному туризму, и прежде всего – «Правила организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории России».

В спортивном туризме решение образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных задач, эффективность которых в значительной мере определяется эффективностью подготовки группы к походу, прежде всего направлено на обеспечение безопасности туристов. Безопасность на маршруте обеспечивается в подготовительном периоде всеми мероприятиями, включенными в учебно-тренировочные занятия. Другими словами, и подготовка участников (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы (все аспекты которой требуют, безусловно, соответствия опыта и подготовленности участников условиям района, характеру маршрута, календарному плану похода), и комплекс мероприятий по организации и материально-техническому обеспечению похода (соответствующие условиям его проведения финансирование, снаряжение, одежда, обувь, питание, медикаменты) - все это единый комплекс обеспечения успеха похода и безопасности его участников.

**Причины травматизма и несчастных случаев в туризме.**

Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута (и в конкретном классификационно-географическом районе) в обеспечении безопасности участников похода хорошо известно. Собственно говоря, вся маршрутная работа, прежде всего, сводится к решению одного из основополагающих компонентов безопасности туристов, а именно - к классификационному ее обеспечению. Однако недостатков и несовершенства в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев еще много. Этот вопрос едва ли не наиболее острый из всех проблемных вопросов спортивного туризма.   
 Анализ несчастных случаев в туризме позволяет следующим образом классифицировать основные факторы, объективные и субъективные, определяющие причины их возникновения. Непосредственными причинами несчастных случаев могут стать:

- обвалы камней, снежных карнизов, льда, сход снежных лавин;

- селевые потоки;  
- трещины в ледниках;  
- быстрое течение горных рек, пороги, шиверы, гряды, завалы, водовороты, полыньи на реках, болота;  
- низкая температура воздуха, ветер, солнечная радиация, атмосферные осадки, молния;  
- разреженность воздуха на больших высотах;  
- темнота, отсутствие видимости;  
- ядовитые животные и растения.   
 Непосредственные причины несчастных случаев, вызываемых природными факторами, представляют опасность, прежде всего при неправильных действиях самих участников похода. К этим действиям относят:  
- сброс одним из туристов камней на расположенных ниже по склону;  
- подрезание снега при траверсе склона, вызывающее лавину;  
- длительное пребывание на больших высотах (горная болезнь) и движение в высокогорной зоне по снежным склонам без защитных очков (ожог глаз "снежная слепота");  
- движение по закрытым ледникам без организации страховки (падение в трещину);  
- движение в условиях плохой видимости без сохранения малых интервалов;  
- выбор места для учебных занятий (и соревнований) на предварительно неподготовленном участке, на участке с крутыми склонами, на реке со слишком сильным течением, в лавино- и камнепадоопасной зоне;  
- применение недоброкачественного (дефектного) снаряжения: старых веревок, ледорубов с треснутым древком, лодок с непрочной обшивкой;  
- отсутствие надежной, правильно организованной страховки при переправе через горные реки, опрокидывание лодки, наплыв плота на камень;  
- взрыв примуса, опрокидывание посуды с горячей пищей, чрезмерно долгое пребывание на солнце (ожоги);  
- употребление в пищу недоброкачественных продуктов или ядовитых растений (отравление).

*Причины, способствующие возникновению несчастного случая, подразделяют на три группы.*

К **первой группе** относят причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций к опыту и подготовленности группы, к маршруту, качеству картографического материала, снаряжению, питанию, медицинскому обеспечению группы.

Ко **второй группе** относят причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих

участников похода.   
 К **третьей группе** должны быть отнесены: слабая психологическая, в том числе морально-волевая, подготовка участников похода, особенно яркопроявляющаяся в сложных ситуациях и способствующая усугублению аварийной обстановки в группе; психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода; слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода.

**Система обеспечения безопасности**

Полное решение комплексной задачи обеспечения безопасности участников туристских походов состоит в реализации ряда мероприятий - спортивно-технических, материально-технических и учебно-воспитательных.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и**

**соревновательных нагрузок.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 17.*

**Таблица № 17**

**Распределение учебных часов по годам обучения в группе дисциплин «Маршрут», «Дистанция»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | | УТ | | | | | СС | | | СМ | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Теоретическая | 16 | 24 | 24 | 32 | 38 | 44 | 54 | 60 | 72 | 86 | 86 | 96 | 96 | 96 |
| 2 | Общая физическая | 124 | 164 | 146 | 146 | 182 | 144 | 174 | 148 | 156 | 132 | 132 | 150 | 150 | 150 |
| 3 | Специальная физическая | 32 | 70 | 64 | 96 | 122 | 144 | 174 | 220 | 238 | 304 | 304 | 350 | 350 | 350 |
| 4 | Тактико-техническая (в т.ч. участие в соревнованиях) | 64 | 96 | 130 | 212 | 246 | 300 | 336 | 394 | 474 | 552 | 552 | 632 | 632 | 632 |
| 5 | Психологическая, воспитательная работа | 10 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 6 | Практические занятия | 50 | 82 | 72 | 86 | 86 | 86 | 78 | 90 | 84 | 100 | 100 | 84 | 84 | 84 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 32 | 34 | 38 | 96 | 140 | 140 | 194 | 194 | 194 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 12 | 14 | 32 | 36 | 40 | 74 | 86 | 86 | 98 | 98 | 98 |
| 9 | Контрольные нормативы | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 10 | Медико-биологический контроль | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 |
|  | Всего часов | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1248 | 1248 | 1664 | 1664 | 1664 |

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта спортивный туризм;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Группы НП-1,НП-2, НП-3**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития обучающихся;

* привитие стойкого интереса к занятиям спортивным туризмом;
* развитие необходимых двигательных качеств: гиб­кости, ловкости, силы, умения координировать движения, равно­весия, выносливости;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
* достижение воспитательных целей посредством занятий спортивным туризмом;
* развитие навыков командного взаимодействия;
* освоение правил техники безопасности;
* в группах НП-1, НП-2 – привитие общих навыков соревновательной деятельности;
* в группах НП-3 привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами спортивного туризма.

**Педагогическая ориентировка для тренеров.**

На этапе начальной подготовки периодизация трениро­вочного процесса носит условный характер. Основное внимание уде­ляется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов тех­ники спортивного туризма. По окончанию учебного года юные спортсмены долж­ны выполнить нормативные требования физической подготовлен­ности.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к спортивному туризму. Тренировка должна быть увлекательной и многообраз­ной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протя­жении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гиб­кость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ДВУХ ЛЕТ**

**Этап начальной спортивной специализации.**

**Группы ТГ -1, ТГ-2**

* повышение уровня разносторонней физической и функциональ­ной подготовленности;
* овладение основами техники в спортивном туризме;
* совершенствование специальной физической подготовленно­сти;
* овладение основами тактики в спортивном туризме;
* совершенствование навыков и приемов командного взаимодействия;
* приобретение соревновательного опыта.

На первом и втором годах обучения в тренировочных груп­пах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учи­тывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматри­вается снижение объема физической подготовки, увеличение време­ни, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимаю­щихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплек­сы специальных подготовительных упражнений и методы трениров­ки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подго­товки приводит к относительно быстрому росту спортивных резуль­татов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе началь­ной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**Этап углубленной спортивной специализации.**

**Группы ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5**

* повышение уровня разносторонней физической и функциональ­ной подготовленности;
* дальнейшее совершенствование техники и тактики спортивного туризма;
* развитие специальных физических качеств;
* развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
* совершенствование навыков и приемов командного взаимодействия;
* приобретение и накопление соревновательного опыта в различ­ных видах соревнований.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных сис­тем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным фак­торам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовитель­ные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной трени­ровки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические спо­собности, овладевает умением оперативно решать двигательные за­дачи, возникающие в процессе преодоления препятствий на дистанции.

На третьем году подготовки увеличивается время, отводи­мое на специальную физическую и техническую подготовку, повы­шается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год характерен тем, что подготовленность уча­щихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответствен­ных соревнованиях требует максимального проявления способно­стей, двигательного потенциала, спортивно-технического и так­тического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество со­ревнований.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Группы ССМ 1,2.**

* совершенствование индивидуальной техники;
* совершенствование навыков и приемов командного взаимодействия;
* развитие специальных физических качеств;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
* достижение спортивных результатов, характерных для зоны пер­вых больших успехов (выполнение норматива КМС);
* дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства в спортивном туризме совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нор­мативов КМС и МС). Таким образом, одним из основных направле­ний тренировки является подготовка и успешное участие в соревно­ваниях.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комп­лекс наиболее эффективных специальных средств, методов и органи­зационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировоч­ных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специа­лизированная подготовка, в основе которой лежит учет индивиду­альных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по сво­ей структуре приближается к построению тренировки высококвали­фицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значитель­ное повышение объема специальной физической подготовки и технической подготовки, тактической и интегральной подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спорт­сменов. А в этой связи при разработке планов схем годичных циклов следует руководствоваться рядом методических положений.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению на­дежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

**Содержание и методика работы по предметной области «Спортивный туризм» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Предметная область** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| **3.** | **Спортивный туризм** |  |  |  |
| 3.1. | Техника спортивного туризма | **+** | **+** | **+** |
| 3.2. | Тактика спортивного туризма | **+** | **+** | **+** |
| 3.3. | Участие в соревнованиях | + | + | **+** |
| 3.4. | Медицинский контроль | **+** | **+** | **+** |
| 3.5. | Выполнение контрольных нормативов | **+** | **+** | **+** |
| 3.6. | Психологическая подготовка | **+** | **+** | **+** |
| 3.7 | Техника безопасности в спортивном туризме, страховка и самостраховка | **+** | **+** | **+** |
| 3.8 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |
| 3.9. | Восстановительные мероприятия | **+** | **+** | **+** |

**Содержание и методика работы по предметной области «Спортивный туризм» на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Предметная область** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| **3.** | **Спортивный туризм** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | Техника спортивного туризма | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.2. | Тактика спортивного туризма | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.3. | Участие в соревнованиях по спортивному туризму | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.4. | Медицинский контроль | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.5. | Выполнение контрольных нормативов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.6. | Психологическая подготовка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.7 | Техника безопасности в спортивном туризме, страховка и самостраховка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.8 | Инструкторская и судейская практика | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3.9 | Восстановительные мероприятия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Содержание и методика работы по предметной области «Спортивный туризм» на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Предметная область** | **ССМ-1** | **ССМ-2** |
| **3.** | **Спортивный туризм** |  |  |
| 3.1. | Техника спортивного туризма | **+** | **+** |
| 3.2. | Тактика спортивного туризма | **+** | **+** |
| 3.3. | Участие в соревнованиях по спортивному туризму | **+** | **+** |
| 3.4. | Медицинский контроль | **+** | **+** |
| 3.5. | Выполнение контрольных нормативов | **+** | **+** |
| 3.6. | Психологическая подготовка | **+** | **+** |
| 3.7 | Техника безопасности и в спортивном туризме, страховка и самостраховка | **+** | **+** |
| 3.9 | Инструкторская и судейская практика | **+** | **+** |
| 3.10 | Восстановительные мероприятия | **+** | **+** |

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

* осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и  
  место поединков, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время негосложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2.Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**3.7. Планы применения восстановительных средств.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Психолого - педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 19 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

**Таблица № 19**

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных, досконально знающих правила спортивного туризма, правила поведения во время соревнований, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**4. Система контроля и зачетные требования.**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивном туризме.**

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спортивному туризму представлены в таблице № 20.

**Таблица № 20**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в**

**спортивном туризме**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества  (двигательно-координационные способности)  и телосложение | Уровень влияния | |
| «Маршрут» | «Дистанция» |
| Силовые способности; комплексные способности с выраженным компонентом силы (скоростно-силовые; силовая выносливость статическая и динамическая) | 3 | 3 |
| * Скоростные способности: быстрота двигательных реакций; быстрота движений; скорость | 3 | 3 |
| Выносливость общая и специальная; скоростная; силовая; скоростно-силовая; координационно-двигательная | 3 | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 | 3 |
| Гибкость | 2 | 3 |
| Телосложение | 2 | 2 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – умеренное влияние;

1 – незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость *–* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость** – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**4.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Маршрут» для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Таблица № 21**

Возраст 9-12 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Пол | Возраст, лет | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Бег 30м, с | м | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,7 |
| д | 6,8 | 6,6 | 6,3 | 6,0 |
| 2 | Непрерывный бег 5 мин, м | м | Не менее 1060 | Не менее 1100 | Не менее 1140 | Не менее 1200 |
| д | Не менее 1040 | Не менее 1080 | Не менее 1120 | Не менее 1160 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 156 | 166 | 181 | 196 |
| д | 151 | 161 | 171 | 186 |
| 4 | Бросок набивного мяча 2кг, см | м | 261 | 306 | 346 | 386 |
| д | 211 | 241 | 281 | 311 |
| 5 | Подтягивание из виса, кол-во раз | м | 2 | 3 | 4 | 5 |
| д | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Челночный бег 3х10, с | м | 8,4 | 8,1 | 7,9 | 7,6 |
| д | 8,7 | 8,3 | 8,1 | 7,9 |
| 7 | Бег на месте 10с, кол-во шагов | м | 48 (не зависимо от возраста) | | | |
| д | 46 (не зависимо от возраста) | | | |
| 8 | Наклон вперед, см | м | 0 (не зависимо от возраста) | | | |
| д | 5 (не зависимо от возраста) | | | |

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

1. *Бег 30 м (6 х 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменений направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
2. *Челночный бег (3х10 м).*Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

*3. Непрерывный бег в свободном темпе.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

*4. Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

*5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*6. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

*7. Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат*.*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

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

**Таблица № 22**

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

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30 м со старта;

2) челночный бег 3х10 м;

3) бег 500 м;

4) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;

5) толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м);

6) подтягивания на перекладине;

7) отжимания на брусьях;

8) подъем туловища лежа на полу;

9) прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

**Талица № 23**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства**

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

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 100 м со старта;

2) бег 1000 м;

3) подтягивания на перекладине;

4) отжимания на брусьях;

5) прыжок в длину с места;

6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**Таблица № 24**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу  (не более 9,0 с) | Бег на 60 м с ходу  (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 25 раз) |
| Восьмерной прыжок  с места  (не менее 18,0м) | Восьмерной прыжок  с места  (не менее 17,0м) |
| Выносливость | Кросс 3000 м  (не более 10.30 мин 00 с) | Кросс 3000 м  (не более 13 мин 00 с) |
| Кросс 5000 м  (не более 17 мин 30 с) | Кросс 5000 м  (не более 22 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 100 м со старта;

2) бег 1000 м;

3) подтягивания на перекладине;

4) отжимания на брусьях;

5) прыжок в длину с места;

6) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивный туризм;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивному туризму.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивный туризм;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 25-37.

**Таблица № 25**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6.2 с) | Бег 60 м (не более 6.4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 3 мин) | Бег 500 м (не более 3 мин 20 с) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
| 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 2 | 5 | 8 | 10 |
| д | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 2 | Бег 60м, сек | м | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| д | 12,0 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 160 | 170 | 175 | 180 |
| д | 145 | 155 | 160 | 165 |
| 4 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 10 | 15 | 20 | 25 |
| д | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 5 | Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40º,  кол-во за 1 мин | м | 15 | 20 | 25 | 30 |
| д | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Жим штан- 15кг  ги лежа, за  1мин, раз 10кг | м | 20 | 25 | 30 | 35 |
| д | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 7 | Тяга штан- 15кг  ги лежа, за  1мин, раз 10кг | м | 20 | 25 | 30 | 35 |
| д | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 8 | Подтягивание из виса, раз | м | 4 | 5 | 6 | 7 |
| д | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Подъем переворотом на перекладине, раз | м | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 10 | Кросс 3км  2км | м | Пробежать без учета времени | | | |
| д |
| 11 | Бег на лыжах 3км, мин | м | 25 | 23 | 22 | 21 |
| д | 32 | 30 | 29 | 28 |

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке.

Показателями технической подготовленности является овладение техникой прохождения препятствий 1 категории трудности для выбранной дисциплины и только для дисциплин группы «Маршрут» умение основ организации быта в полевых условиях;

При переводе на учебно-тренировочный этап подготовки необходимо выполнить норматив 3 спортивного разряда и только для дисциплин группы «Маршрут» совершить спортивный поход 1 категории сложности по выбранной дисциплине.

**Таблица № 26**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
| 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 5 | 8 | 13 | 18 |
| д | 3 | 5 | 7 | 10 |
| 2 | Разгибание рук  в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 20 | 25 | 30 | 35 |
| д | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 170 | 180 | 185 | 190 |
| д | 155 | 165 | 170 | 175 |
| 4 | Жим штанги лежа, 20кг  за 1 мин, раз 15кг | м | 20 | 25 | 30 | 35 |
| д | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 5 | Тяга штанги лежа, 20кг  за 1мин, раз 15кг | м | 20 | 25 | 30 | 35 |
| д | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 6 | Плавание, 50м, мин | м | 1.05,0 | 58,0 | 52,3 | 45,6 |
| д | 1.10,0 | 1.00,0 | 55,0 | 48,6 |
| 7 | Кросс 3км  2км | м | 20мин | 18мин | 17мин | 15мин |
| д | 18мин | 15мин | 12мин | 10мин |
| 8 | Бег на лыжах 5км  3км | м | 28мин | 26мин | 24мин | 22мин |
| д | 23мин | 20мин | 18мин | 16мин |
| 9 | Подъём переворотом на перекладине, раз | м | 3 | 5 | 8 | 10 |
| 10 | Подъем коленей в висе за 1 мин, раз | м | 10 | 15 | 20 | 25 |
| д | 5 | 10 | 15 | 20 |

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является уверенное владение техникой прохождения препятствий 1-2 категории трудности для выбранной дисциплины, овладение простейшими методами страховки и самостраховки; овладение методами самоконтроля, и только для дисциплин группы «Маршрут» овладение основ самостоятельной организации быта в полевых и экстремальных условиях. На данном этапе подготовки предусматривается подтверждение выполненных разрядов и только для дисциплин группы «Маршрут» повышение опыта прохождения спортивных походов до 2 категории сложности. К концу второго года обучения необходимо выполнить норматив II спортивного разряда.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**на учебно-тренировочном этапе 3-5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
| 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 8 | 10 | 15 | 20 |
| д | 5 | 7 | 10 | 12 |
| 2 | Разгибание рук  в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 30 | 35 | 40 | 45 |
| д | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 180 | 190 | 200 | 210 |
| д | 170 | 175 | 180 | 190 |
| 4 | Жим штанги лежа, 20кг  за 2 мин, раз 15кг | м | 50 | 60 | 70 | 80 |
| д | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 5 | Тяга штанги лежа, 20кг  за 2 мин, раз 15кг | м | 50 | 60 | 70 | 80 |
| д | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 6 | Плавание, 100м, мин | м | 2.40 | 2.30 | 2.15 | 2.00 |
| д | 3.00 | 2.50 | 2.30 | 2.15 |
| 7 | Кросс, мин 3км  3км | м | 18.00 | 16.30 | 13.50 | 13.20 |
| д | 20.00 | 17.30 | 15.30 | 15.00 |
| 8 | Бег на лыжах 10км  5км | м | 45 мин | 43 мин | 41 мин | 39 мин |
| д | 24 мин | 23 мин | 22 мин | 20 мин |
| 9 | Подъем переворотом на перекладине, раз | м | 5 | 8 | 10 | 15 |
| 10 | Подъем ног в висе за  1 мин, раз | м | 15 | 18 | 21 | 24 |
| д | 8 | 11 | 14 | 17 |
| 11 | Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг | м | 30 | 40 | 50 | 60 |
| д | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 12 | Тяга штанги лежа, на максимальный вес, кг | м | 30 | 40 | 50 | 60 |
| д | 20 | 25 | 30 | 35 |

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является уверенное владение техникой прохождения препятствий 3-4-ой категории трудности для выбранной дисциплины, методами всех видов страховки и самостраховки, а также владение методами самоконтроля и только для дисциплин группы «Маршрут» уверенной самостоятельной организации быта в полевых и экстремальных условиях.

На данном этапе подготовки предусматривается подтверждение II спортивного разряда и повышение опыта прохождения спортивных походов до 4 категории сложности включительно. При переводе на этап спортивного совершенствования необходимо выполнить норматив I спортивного разряда или совершить спортивный поход 4 категории сложности.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки–в группе дисциплин «Маршрут» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
| 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса,  раз | м | 16 | 18 | 20 | 22 |
| д | 10 | 12 | 14 | 15 |
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 35 | 40 | 45 | 50 |
| д | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 200 | 210 | 220 | 230 |
| д | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 4 | Жим штанги 20кг  лежа, за 2 мин,  раз 15кг | м | 70 | 80 | 90 | 100 |
| д | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 5 | Тяга штанги 20кг  лежа, за 2 мин,  раз 15кг | м | 70 | 80 | 90 | 100 |
| д | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 6 | Плавание, 100м,  мин | м | 1.26,00 | 1.21,00 | 1.16,00 | 1.07,00 |
| д | 1.36,00 | 1.31,00 | 1.25,00 | 1.15,00 |
| 7 | Кросс, 3км  мин | м | 11.30,00 | 10.50,00 | 9.30,00 | 8.50,00 |
| д | 14.30,00 | 13.15,00 | 12.30,00 | 11.15,00 |
| 8 | Бег на лыжах, 10км  мин 5км | м | 1.01.46 | 50.44 | 43.19 | 38.01 |
| д | 29.31 | 23.30 | 20.48 | 17.09 |
| 9 | Подъем переворотом на перекладине, раз | м | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 10 | Подъем ног в висе за 1 мин, раз | м | 21 | 24 | 27 | 30 |
| д | 14 | 17 | 20 | 23 |
| 11 | Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг | м | 50 | 60 | 70 | 80 |
| д | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 12 | Тяга штанги лежа, на максимальный вес, кг | м | 50 | 60 | 70 | 80 |
| д | 30 | 35 | 40 | 45 |

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является уверенное владение техникой применение всех элементов прохождения препятствий 5-6-ой категории трудности для выбранной вида туризма дисциплины, умение организовывать все виды страховки и самостраховки, в том числе из смежных видов туризма дисциплин, а также владение методами самоконтроля и только для дисциплин группы «Маршрут» уверенно действовать в экстремальных ситуациях. Умение самостоятельно работать по индивидуальным планам подготовки, видеть и исправлять технические и практические ошибки; знание теоретического материала по программе.

На этапе спортивного совершенствовании предусматривается подтверждение норматива I спортивного разряда; выполнение и подтверждение норматива спортивного разряда КМС; и только для дисциплин группы «Маршрут» повышение опыта участия в спортивных походах до 5 категории сложности включительно и руководство спортивными походами 1-2 категории сложности. При переводе на этап спортивного мастерства необходимо выполнить норматив на звание «Мастер спорта России» или и только для дисциплин группы «Маршрут» совершить спортивные походы 6 категории сложности в качестве участника и 3 категории сложности в качестве руководителя группы.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| 1 год обучения | 2-3 год обучения | 1 год обучения | 2-3 год обучения |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 15 с) | Бег 100 м.  (не более 14,5 с) | Бег 100 м  (не более 17 с) | Бег 100м.  (не более 16 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 25 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин) | Бег 3000 м  (не более 13 мин) | Бег 1000 м (не более 4 мин 30) | Бег 2000 м  (не более 10 мин ) |
| Кросс 5000 м  (не более 20 мин)  или Лыжная гонка (свободный стиль)  5 км (не более 17 мин 30 с) | Кросс 5000 м  (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль)  10 км (не более 37 мин) | Кросс 3000 м  (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль)  5 км (не более 22 мин) | Кросс 3000 м (не более 17 мин 30 с) или Лыжная гонка (свободный стиль)  5км.(не более 20 мин) |
| Спортивно-техническое мастерство | 1-6 место в Региональных соревнованиях | 1-10 место во Всероссийских (зональных) соревнованиях | 1-6 место в Региональных соревнованиях | 1-10 место во Всероссийских (зональных) соревнованиях |
| Спортивный разряд | КМС | Подтверждение КМС | КМС | Подтверждение КМС |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Весь период обучения | Весь период обучения |
| Быстрота | Бег 100м. (не более 14, с) | Бег 100м. (не более 16 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Выносливость | Кросс 5000 м (не более 18 мин) | Кросс 3000 м (не более 15 мин ) |
| или Лыжная гонка (свободный стиль)  10 км (не более 35 мин) | или Лыжная гонка (свободный стиль)  5км (не более 19 мин) |
| Спортивно-техническое мастерство | Показать результат:  1-20 место в Международных (Чемпионаты мира и Европы) соревнованиях  1-10 место во Всероссийских (Чемпионат, Кубок России) соревнованиях.  1- 3 место в Региональных (зональных) соревнованиях | Показать результат:  1-20 место в Международных (Чемпионаты мира и Европы) соревнованиях  1-10 место во Всероссийских (Чемпионат, Кубок России) соревнованиях.  1- 3 место в Региональных (зональных) соревнованиях |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России,  Мастер спорта России международного класса | Мастер спорта России,  Мастер спорта России международного класса |

**Таблица № 28**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки**

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

**Таблица № 29**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода*)* в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу  (не более 9,0 с) | Бег на 60 м с ходу  (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 25 раз) |
| Восьмерной прыжок  с места (не менее 18,0м) | Восьмерной прыжок  с места (не менее 17,0м) |
| Выносливость | Кросс 3000 м  (не более 10.30 мин 00 с) | Кросс 3000 м  (не более 13 мин 00 с) |
| Кросс 5000 м  (не более 17 мин 30 с) | Кросс 5000 м  (не более 22 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |

**4.5. Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Список литературных источников:**

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
8. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
11. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
12. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
14. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротека. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
16. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
18. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
19. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
20. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
21. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
22. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
25. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
27. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
28. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
31. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
32. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
33. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
34. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
37. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
38. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
39. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.
40. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.
41. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Воениздат, 1973.
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
7. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.
8. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.: Воениздат, 1972.
9. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 1966.

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000.
4. Гордеева С. Б. Владимиро-Суздальский историко-художественный и архитектурный музей-заповедник. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1964.
5. Горшенёв К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС, 1983.
6. Иванов К., Тургенев И. Переславль-Залесский: Путеводитель по городу и окрестностям. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1986.
7. Истомин Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 1971.
8. Кеммерих А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).
9. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.
10. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
11. Кузнецов В. Н. В верховьях Большого Зеленчука. — М.: Искусство, 1977. (Серия «Дороги к прекрасному»).
12. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.
13. Мясоедов Б. А. Пахомова Т. В. Туристское Подмосковье. М.: ФиС, 1972.
14. Памятники архитектуры Московской области: Иллюстрированный научный каталог. Выпуск 1./ Под общ. ред. Подъяпольской Е. Н.; Комитет по культуре администрации Московской области. Центральные научно-реставрационные проектные мастерские Министерства культуры РФ. — М.: Стройиздат, 1999.
15. Памятники истории и культуры Владимирской области. — Владимир: Покрова, 1996.
16. Скопин В. В. На Соловецких островах. — М.: Искусство, 1991. (Серия «Дороги к прекрасному»).
17. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.
18. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

Медицина.

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

Водный туризм

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 1976.
2. Водные маршруты СССР. Европейская часть. — М.: ФиС, 1976.
3. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
4. Водоемы Подмосковья: Справочник Московского общества Рыболов-спортсмен. — М.: Советская Россия, 1969.
5. Горбунов М. Водные маршруты Украины. / По редакцией Трипольского Л.— М.: 1969.
6. Дубровский А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. — М.: ФиС, 1971.
7. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Полымя, 1984.

Лыжный туризм.

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.:ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

Безопасность туризма.

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. — М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. — М.: Турист, 1974.

Физическая подготовка туриста.

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: ФиС, 1970.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 1992.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурак», 1996.
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛО, 1997.
13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
17. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
18. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
20. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
21. Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)