ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА:

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденным приказом Минспорта России от 16.04.2018 г. № 345)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки –2 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Чебоксары 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ………………….............................................................6 |  |
| 1.1. | Характеристика спортивного туризма как вида спорта и его отличительные особенности …………….…………………………………………………………………..7 |  |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………................……..……..9 |  |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ……….….…10 |  |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....…………...………..12 |  |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»....................................................................................12 |  |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»…………....................................................................13 |  |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм»…………….....................……………………………..…………..14 |  |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы …………………………………………………………14 |  |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....………………………………....…15 |  |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………………..……………17 |  |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.……...………..18 |  |
| 2.8. | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ………………………….....……………………………………………………………..…19 |  |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки ………………………………………………………………………………...26 |  |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….……………………27 |  |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………………………………………………….27 |  |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ …………………………………...…………....…………....28 |  |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…………………..28 |  |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………..29 |  |
| 3.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов …………………………...29 |  |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ……………………………………..…30 |  |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...…………………………………..……...31 |  |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки ……………..………....32 |  |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств …………………………………..…...34 |  |
| 3.8. | Антидопинговые мероприятия …………………………………..…................................35 |  |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика ………..………………….....……………..…....36 |  |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….……….……...…...36 |  |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивный туризм....................37 |  |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки………….…….38 |  |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля ……………………………………………………….……………………………………..39 |  |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку..……………………...…...................................................................................42 |  |
| 4.5. | Методические указания по организации тестирования……………...............................44 |  |
| 4.6. | Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса………………………………………………………………...44 |  |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..………………....................46 |  |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа МБУ «СШ № 10» г. Чебоксары (далее - спортивная школа) по спортивному туризму (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской федерации от 16.4.2018 г. № 345 , разработанным на основании Федерального закона от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации ль 19.06.20012 г. № 607, определяющих в соответствии с ФЗ условия и требования к спортивной подготовке в организациях ее осуществляющих.

В программе представлена модель построения многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (ТЭ), этапа спортивного совершенствования (СС) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП): вовлечение максимального числа спортсменов в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, изучение базовой техники спортивного туризма, волевых и морально- этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи тренировочного этапа (ТЭ): формирование спортивного мастерства спортсменов по спортивному туризму, развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств, и формирование соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех компонентов мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Чувашской республики и России.

Программа включает методическую и нормативную часть и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов по спортивному туризму.

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 борца 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 Чувашской Республики, Российской Федерации;

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

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

**1.1. Характеристика вида спорта спортивный туризм**

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

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

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

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

В теории спортивной тренировки (Матвеев Л.П., 1991) первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в том числе и сложные совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложно-координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно-координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной выносливостью, развитию таких физических качеств спортсмена предъявляются комплексные повышенные требования. Соревнования в спортивном туризме заключаются в выявлении сильнейших участников или команд (туристских групп) и проводятся по двум группам дисциплин, включенных во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) - в группе дисциплин "Маршрут" и в группе дисциплин "Дистанции".

Соревнования в группе дисциплин "Маршрут" заключаются в прохождении в природной среде туристских маршрутов, их оценке судейской коллегией и выявлении сильнейших туристских групп. При участии в соревнованиях, группы соревнуются в прохождении маршрутов соответствующих категорий сложности.

Соревнования в группе дисциплин "Дистанции" заключаются в прохождении участниками без нарушения правил и в максимально короткое время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, встречающиеся в условиях реальных спортивных походов, требующие их преодоления с использованием специальных технических приемов и способов. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

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

Разновидности спортивного туризма

Спортивный туризм – масштабный вид спорта, который охватывает своей историей и традициями многие века. Большая часть из них имеют отношения как к спорту, так и к особому взгляду на жизнь людей, которые сходят с ума по приключениям.

Как вид спорта спортивный туризм выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивному туризму *(в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта):*

**Дисциплины вида спорта – спортивный туризм**

(номер - код – 0840005411Я)



Спортивный туризм принято разделять на огромное количество разных видов в разных сферах. Среди них выделим такие:

- горный туризм – пешеходные маршруты, на которых необходимо преодолевать разные препятствия. Эти походы проходят на большой высоте от 3 км над уровнем моря.

- альпинизм – подъемы на вершины гор и переходы через сложные перевалы по обусловленным маршрутам.

- лыжный туризм – множество походов и соревнований таких, как спуски или гонки на лыжах, а также сноубординг.

- пешеходный туризм – передвижения по горам и земле пешком.

- водный туризм – сплавы на разных судах вроде байдарок и прохождение препятствий на реках, также рафтинг.

- автотуризм – разнообразные гонки на автомобилях и ралли по определенным маршрутам.

- велосипедный туризм – организованные тур поездки или соревнования с использованием велосипедов.

Кроме этого не редко можно встретить понятие смешанного туризма. Это означает, что, например, по одному маршруту можно встретить как водные, так и горные преграды. Это еще называют туристическим многоборьем. Стоит заметить, что туризм является командным видом спорта. Как правило, в списках команды можно увидеть от 5 до 10 человек.

**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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

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 занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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.

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.**

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

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 трех этапах (таблица № 1).

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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* |

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

*На этапе начальной подготовки* решаются следующие задачи:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

– освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

*На тренировочном этапе* решаются следующие задачи:

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;

– приобретение соревновательного опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов;

– определение спортивной специализации.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* решаются следующие задачи:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;

– достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;

– выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;

– поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;

– сохранение здоровья спортсменов.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Спортивная подготовка в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Включает тренировочные и спортивные мероприятия, в условиях спортивной школы и на выезде, а также предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 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 12 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 15-16 лет и старше. Эти спортсмены должны, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах**

**спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

Построение процесса спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач *Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория) | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 55-69 | 45-58 | 33-48 | 24-35 | 17-22 | 17-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 17-23 | 20-23 | 20-27 | 20-27 |
| Техническая подготовка (%) | 15-19 | 23-29 | 32-42 | 40-52 | 45-57 | 45-57 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная -байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 44-57 | 44-57 | 40-52 | 27-35 | 24-30 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 16-20 | 29-41 | 35-46 | 33-44 |
| Техническая подготовка (%) | 24-31 | 26-34 | 20-26 | 17-23 | 12-16 | 12-16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 6-8 | 4-6 | 6-8 | 7-8 | 8-10 | 6-8 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 14-18 |

# 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

# по виду спорта «спортивный туризм»

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.

- *главные соревнования,* в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки» представлены в таблице № 5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория) | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео | | | | | | |
| Контрольные | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Основные | 1 | 1 | 4 | 5 | 6 | 8 |

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» составляет:

*Таблица № 6*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа спортивной подготовки | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| Этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | до двух лет | 14 |
| свыше двух лет | 20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |  | 28 |

Тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается руководителем и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки и объемов тренировочного процесса (Таблицы 2, 6)

**2.5. 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, подтверждающих 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» указанных в таблице № 2 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 учреждения по возрастному критерию.

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

***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 спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого наставления тренера на результат.

**2.6. 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 туризму на 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 |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 6 | 12 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 | 728 |

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).

**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  Сборы по подготовке к  международным  соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные  Сборы по подготовке к  чемпионатам, кубкам,  первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по  подготовке к другим  всероссийским  соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по  подготовке к  официальным  соревнованиям субъекта  Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной  Физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70%  от состава группы лиц,  проходящих  спортивную подготовку на определенном  этапе |
| 2.2. | Восстановительные  Тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного  медицинского  обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в  каникулярный  период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух  сборов в год | | Не менее 60%от состава  группы лиц,  проходящих спортивную  подготовку на  определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые  Тренировочные  сборы для кандидатов на  зачисление  в образовательные  учреждения среднего  профессионального  образования,  осуществляющие  деятельность в области  физической культуры и  спорта, и центры  спортивной подготовки | - | До 60 дней | | - | В соответствии  с правилами  приема |

**2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» 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.

**2.8.1. Спортивная экипировка**

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория) | | | |
| 1. | Веревка с флажками для разметки трасс (50 м) | штук | 4 |
| 2. | Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000) | штук | 12 |
| 3. | Коврик туристический (180x60x12 мм) | штук | 12 |
| 4. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 5. | Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л) | штук | 4 |
| 6. | Курвиметр | штук | 1 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 8. | Мешок спальный | штук | 12 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 10. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 11. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 13. | Палатка трехместная | штук | 4 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15. | Пила | штук | 2 |
| 16. | Приемник спутниковой системы навигации | штук | 2 |
| 17. | Мультитопливная горелка | штук | 4 |
| 18. | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) | штук | 4 |
| 19. | Рулетка (10 м) | штук | 1 |
| 20. | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
| 21. | Рюкзак (объем от 80 до 120 л) | штук | 12 |
| 22. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 24. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 25. | Тент (4x4 м) | штук | 2 |
| 26. | Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50°С) | штук | 2 |
| 27. | Топор | штук | 4 |
| 28. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 29. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивной дисциплины: маршрут - пешеходный (1-6 категория) | | | |
| 30. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 31. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 32. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 2 |
| 33. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 2 |
| 34. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 35. | Закладка | комплект | 2 |
| 36. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 37. | Крюк скальный | комплект | 2 |
| 38. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 39. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 40. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 41. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 42. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 43. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины: маршрут - лыжный (1-6 категория) | | | |
| 44. | Айсбайль | штук | 1 |
| 45. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 46. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 47. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 2 |
| 48. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 2 |
| 49. | Зажим для подъема по веревке | штук | 6 |
| 50. | Закладка | комплект | 2 |
| 51. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 52. | Кошки альпинистские | пар | 12 |
| 53. | Ледобур | штук | 6 |
| 54. | Крюк скальный | комплект | 2 |
| 55. | Лавинная лента (от 15 до 20 м) | штук | 12 |
| 56. | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 57. | Ледовый инструмент (айс фи-фи) | комплект | 1 |
| 58. | Ледоруб | штук | 6 |
| 59. | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 60. | Лыжи туристские с креплениями | пар | 12 |
| 61. | Лыжные палки | пар | 12 |
| 62. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 63. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 2 |
| 64. | Палатка зимняя восьмиместная с тентом | штук | 2 |
| 65. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 66. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 67. | Устройство для спуска по веревке | штук | 6 |
| 68. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| 69. | Эспандер лыжника | штук | 2 |
| Для спортивной дисциплины: маршрут - горный (1-6 категория) | | | |
| 70. | Айсбайль | штук | 2 |
| 71. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 72. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 73. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 74. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 75. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 76. | Закладка | комплект | 4 |
| 77. | Карабин альпинистский | штук | 48 |
| 78. | Кошки альпинистские | штук | 12 |
| 79. | Ледобур | штук | 30 |
| 80. | Крюк скальный | комплект | 4 |
| 81. | Лавинная лента (от 15 до 20 м) | штук | 12 |
| 82. | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 83. | Ледовый инструмент (айс фи-фи) | комплект | 2 |
| 84. | Ледоруб | штук | 12 |
| 85. | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 86. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 87. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 88. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 89. | Страховочное устройство (металлическое) | штук | 4 |
| 90. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 91. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 92. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 93. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| Для спортивной дисциплины: маршрут - водный (1-6 категория) | | | |
| 94. | Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой) | штук | 24 |
| 95. | Гермомешок (объем от 100 до 120 л) | штук | 6 |
| 96. | Конец спасательный, плавающий (диаметр 8 мм, длина 25 м) | штук | 2 |
| 97. | Средство сплава (например: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой) | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины: маршрут - спелео (1-6 категория) | | | |
| 98. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 99. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 100. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 101. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 102. | Гидрокостюм "мокрый" | комплект | 6 |
| 103. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 104. | Закладка | комплект | 6 |
| 105. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 106. | Крюк скальный | комплект | 6 |
| 107. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 108. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 4 |
| 109. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| ПО. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 111. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 112. | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины: маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория) | | | |
| 113. | Бич | штук | 1 |
| 114. | Буксировочный трос (длиной 10 м) | штук | 2 |
| 115. | Велорюкзак (объем от 100 до 120 л) | штук | 12 |
| 116. | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 117. | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 118. | Веревка (диаметр от 9 до 10 мм) | метр | 100 |
| 119. | Домкрат | штук | 1 |
| 120. | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 121. | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 122. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |
| 123. | Корда | штук | 1 |
| 124. | Краги | пар | 12 |
| 125. | Лебедка | штук | 1 |
| 126. | Набор коваля | комплект | 1 |
| 127. | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 128. | Рюкзак конный | штук | 12 |
| 129. | Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту) | штук | 2 |
| 130. | Средства для ухода за лошадью (щетка, скребница, суконка, крючок) | комплект | 12 |
| 131. | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 132. | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 133. | Хлыст | штук | 6 |
| 134. | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - горная - связка, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - связка, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа | | | |
| 135. | Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов | метр | 500 |
| 136. | Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов | метр | 200 |
| 137. | Веревка с флажками для разметки трасс (50 м) | штук | 8 |
| 138. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 139. | Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов | штук | 48 |
| 140. | Лента оградительная | метр | 200 |
| 141. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 142. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 143. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 144. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 145. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 146. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 147. | Перекладина навесная на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 148. | Петли страховочные с карабином альпинистским | комплект | 10 |
| 149. | Рулетка (10 м) | штук | 1 |
| 150. | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
| 151. | Секундомер электронный | штук | 2 |
| 152. | Система страховочная альпинистская | штук | 12 |
| 153. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 154. | Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) | штук | 4 |
| 155. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 156. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 4 |
| 157. | Трек для переправы | штук | 4 |
| 158. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 159. | Электромегафон | штук | 1 |
| 160. | Электронная система спортивного хронометража | комплект | 1 |
| Для спортивной дисциплины: дистанция - пешеходная | | | |
| 161. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 162. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 163. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 164. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 165. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 166. | Зацеп скалолазный с крепежным винтом | штук | 12 |
| 167. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 48 |
| 168. | Карабин альпинистскией | штук | 24 |
| 169. | Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000) | штук | 30 |
| 170. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 171. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 2 |
| 172. | Петли страховочные | комплект | 12 |
| 173. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 174. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 175. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 176. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка | | | |
| 177. | Айсбайль | штук | 2 |
| 178. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 179. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 180. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 181. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 182. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 183. | Закладка | комплект | 12 |
| 184. | Зацеп скалолазный с крепежным винтом | штук | 30 |
| 185. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 48 |
| 186. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 187. | Кошки альпинистские | пар | 12 |
| 188. | Ледобур | штук | 30 |
| 189. | Крюк скальный | комплект | 8 |
| 190. | Ледоруб | штук | 12 |
| 191. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 192. | Оттяжка с альпинистским карабином | штук | 10 |
| 193. | Оттяжка страховочная с карабином | штук | 15 |
| 194. | Петля страховочная | штук | 42 |
| 195. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 196. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 197. | Трек для навесной переправы | штук | 4 |
| 198. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины: дистанция - лыжная | | | |
| 199. | Айсбайль | штук | 2 |
| 200. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 201. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 202. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 203. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 204. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 205. | Закладка | комплект | 12 |
| 206. | Карабины альпинистские | штук | 32 |
| 207. | Компас жидкостный | штук | 12 |
| 208. | Ледобур | комплект | 12 |
| 209. | Крюк скальный | комплект | 8 |
| 210. | Лавинная лента (от 15 до 20 м) | штук | 12 |
| 211. | Лавинный зонд складной альпинистский | штук | 6 |
| 212. | Ледоруб | штук | 12 |
| 213. | Лопата лавинная альпинистская | штук | 4 |
| 214. | Лыжи туристские с палками и креплениями | комплект | 12 |
| 215. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 216. | Оттяжка с карабином альпинистским | штук | 10 |
| 217. | Петли страховочные | комплект | 42 |
| 218. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 219. | Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель | комплект | 2 |
| 220. | Трек для навесной переправы | штук | 2 |
| 221. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 222. | Электронный датчик для поиска в лавине | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка | | | |
| 223. | Весло для средства сплава (например: для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой) | штук | 24 |
| 224. | Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м) | штук | 4 |
| 225. | Средство сплава (например: катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой) | штук | 6 |
| 226. | Якорь на буй | штук | 5 |
| Для спортивной дисциплины: дистанция - парусная | | | |
| 227. | Буй | штук | 5 |
| 228. | Парусное судно (количество посадочных мест 2-8) | штук | 1 |
| 229. | Шкот | метр | 50 |
| 230. | Якорь на буй | штук | 5 |
| Для спортивной дисциплины: дистанция - спелео | | | |
| 231. | Баул для транспортировки веревок | штук | 2 |
| 232. | Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) | штук | 4 |
| 233. | Веревка основная страховочная динамическая (50 м) | штук | 4 |
| 234. | Веревка основная страховочная статическая (50 м) | штук | 4 |
| 235. | Зажим для подъема по веревке | штук | 12 |
| 236. | Закладка | комплект | 6 |
| 237. | Карабин альпинистский | штук | 24 |
| 238. | Крюк скальный | комплект | 6 |
| 239. | Молоток скальный | штук | 2 |
| 240. | Страховочная система (ленточная) | штук | 12 |
| 241. | Устройство для спуска по веревке | штук | 12 |
| 242. | Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный) | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения | | | |
| 243. | Бич | штук | 1 |
| 244. | Буксировочный трос (длиной 10 м) | штук | 2 |
| 245. | Велорюкзак (объем от 100 до 120 л) | штук | 12 |
| 246. | Велосипед туристский | штук | 12 |
| 247. | Насос для велосипедных колес | штук | 2 |
| 248. | Веревка (диаметр от 9 до 10 мм) | метр | 100 |
| 249. | Домкрат | штук | 1 |
| 250. | Задний красный сигнал и передняя фара | комплект | 12 |
| 251. | Запасная камера для велосипеда | штук | 4 |
| 252. | Карабин альпинистский с муфтой | штук | 12 |
| 253. | Корда | штук | 1 |
| 254. | Краги | пар | 12 |
| 255. | Лебедка | штук | 1 |
| 256. | Набор коваля | комплект | 1 |
| 257. | Переметная сумка | комплект | 12 |
| 258. | Рюкзак конный | штук | 12 |
| 259. | Сенд-трак (пластины под колеса, для облегчения продвижения автомобиля по сыпучему грунту) | штук | 2 |
| 260. | Средства для ухода за лошадью (щетка, скребница, суконка, крючок) | комплект | 12 |
| 261. | Тормозная колодка и тормозной трос | комплект | 12 |
| 262. | Тренажер-симулятор для верховой езды | комплект | 1 |
| 263. | Хлыст | штук | 6 |
| 264. | Шина повышенной проходимости | штук | 4 |

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный спортивный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм тренировочный спортивный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм тренировочный спортивный утепленный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Перчатки (рукавицы) защитные | пар | на  занимающегося | - | - | 4 | 1/4 | 4 | 1/4 |
| 6. | Перчатки защитные | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Средство индивидуальной защиты головы | штук | на  занимающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 8. | Термобелье | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Футболка | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шапочка спортивная | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Очки солнцезащитные горнолыжные | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Очки солнцезащитные альпинистские | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Защитный жилет для верховой езды | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Очки велосипедные (защитные) | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Маска ветрозащитная | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Гидрокостюм "мокрый" | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Жилет спасательный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Гидрокостюм "мокрый" | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Гидрокостюм "мокрый" | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20. | Жилет спасательный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

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

Комплектование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний. Количественный состав групп определяется в соответствии с таблицей № 2 настоящей программы.

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из числа кандидатов по результатам отборочных испытаний, соответствующих требованиям по общей физической подготовленности в лыжном спорте. В процессе отбора в группы этапа начальной подготовки следует также учитывать следующие показатели:

- мотивацию, интерес к занятиям спортивному туризму;

- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортивному туризму (наличие медицинской справки);

- для детей: наличие согласия родителей и успеваемость в образовательной школе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, учебная нагрузка, требования к количественному и качественному составу групп подготовки представлены в таблице №2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице № 14.

**2.10. 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.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и утверждается руководителем спортивной школы.

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

Годичный цикл в виде спорта «спортивный туризм» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. *Подготовительный этап (базовый)*

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

*2) Специальный подготовительный этап*

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

**Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «спортивный туризм» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.4, 2.6, 2.7 настоящей Программы.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

***Врачебный контроль*** предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

***Психологический контроль*** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

***Биохимический контроль*** включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

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

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

**3.5.1 Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- воспитание должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

**3.5.2 Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 1 – 2-й год (начальная спортивная специализация).**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спортивного туризма и физической подготовки 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 туристов. Однако стремление чрезмерно увеличить объём 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 объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

**3.5.3 Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 3 – 5 года (углубленная специализация).**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной специализации 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 напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В спортивном туризме доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости туриста. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

**3.5.4 Задачи и преимущественная направленность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность тренировки 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.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Как известно, уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов. Этап спортивного совершенствования в спортивном туризме совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнения нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). 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 организационная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

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 него 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.

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. Предсоревновательная 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. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной 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 предсоревновательных 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. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физкультуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**3.9. Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

– сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

– выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

– учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (Таблица №2), последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта «спортивный туризм»**

*Таблица № 12*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория) | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее 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. 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:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

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

**сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

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.

**Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки**

*Таблица № 13*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,9 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с) | Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | |

**Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

*Таблица № 14*

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

**Контрольные нормативы и контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица № 15*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Мужчины | Женщины | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | |
| Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория) | | | |
| Скоростные | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 16,3 с) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с) | Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с) | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз) | |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) | |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз) | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп) | |
| Иные спортивные нормативы | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | |
| Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео | | | |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 8,7 с) | | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 9 мин) | | Бег на 2 км (не более 11 мин) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз) | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз) | | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) | | Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп) | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп) |
| Иные спортивные нормативы | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

***На этапе начальной подготовки.***

1. *Бег 60 м.* Проводиться на беговой дорожке стадиона.

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

3*. Прыжок в высоту с места.* Замер делается по вертикальной линейке. Из трёх попыток учитывается лучший результат*.*

4. *Бег 1 км.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

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*. 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).

7*. 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.

8*. Вис на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч.

9. *Челночный бег (3 х 10 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.

10*. Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки.* И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

11. *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.* И.п. – ноги вмести. Засчитывается касание пола пальцами.

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.

***На тренировочном этапе.***

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 60 м.*

2*. Прыжок в длину с места.*

3. *Бег 1,5 км.*

4*. Сгибание разгибание рук в упоре лежа*.

*5. Подтягивания на перекладине.*

6*. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине*.

7. *Челночный бег (3 х 10 м).*

8. *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.*

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.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства.***

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 100 м.*

2*. Прыжок в длину с места.*

3. *Бег 2 км.*

4*. Сгибание разгибание рук в упоре лежа*.

*5. Подтягивания на перекладине.*

6*. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине*.

7. *Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками.*

8. *Челночный бег (3 х 10 м).*

9. *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.*

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.

**4.5. 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 (письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций 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 МБУ «Спортивная школа № 10» г. Чебоксары.

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Востоков И.Е. Основные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в России [Текст] / И.Е. Востоков. – М.: – 2006. – С. 6
2. Зорин И.В. Туризм как вид деятельности [Электронный ресурс] / И.В. Зорин, Т.П. Каверина, В.А. Квартальнов. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://tourlib.net/books\_tourism/zorin12.htm.
3. Королев А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма [Текст] / А.Ю. Королев // Географический вестник. – 2008. – №2. – С. 1-9.
4. Наумова С.А. Экономика и предпринимательство в социально-культурном сервисе и туризме. Учебное пособие [Текст] / С.А. Наумова. – Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2003.
5. Песоцкая Е.В. Маркетинг услуг / Е.В. Песоцкая. – СПб.: Питер, 2009.– С. 124.
6. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации на 2011-2018 гг. – С. 4.
7. Путрик Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции [Текст] / Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. – 2008. – №311. – С. 95-101.
8. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М.; СПб.: «Невский фонд», 2000. – 416с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 215с.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004. – 330с.
11. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000. – 153с.
12. Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Кирьянов Ю. А., Лисицкая Т. С., Сучилин Н. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие (под  
    общей редакцией В. М. Волкова) - Смоленск: СГИФК, 1979 г.
15. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
16. [www.turpohod.org](https://ronl.org/redirect?url=http%3A%2F%2Fwww.turpohod.org)
17. [www.turclubmai.ru/heading/papers/49/](https://ronl.org/redirect?url=http%3A%2F%2Fwww.turclubmai.ru%2Fheading%2Fpapers%2F49%2F)
18. [www.slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00025/57200.htm](https://ronl.org/redirect?url=http%3A%2F%2Fwww.slovari.yandex.ru%2Fdict%2Fbse%2Farticle%2F00025%2F57200.htm)
19. www. turclubmai.ru/heading/papers/49/
20. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
21. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
22. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)