

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Тюменская область  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. Нижневартовска «Спортивная школа»  
628617 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

---

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ С.Г. Белянкин  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического  
обеспечения \_\_\_\_\_ А.С. Суханова  
Заместитель директора по  
спортивной подготовке  
\_\_\_\_\_ Н. Д. Полятыкина

## Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

**Программа разработана** на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»  
(приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 года № 345 «Об утверждении  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм»)

**Срок реализации программы: 12 лет**

**Автор-разработчик:**

Муслимов Ралиф Маснавиевич,  
тренер

Нижневартовск  
2022  
СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
.	
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.....	8
...	
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.....	9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм.....	10
2.4. Режимы тренировочной работы.....	10
...	
2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
...	
2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	11
...	
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	13
2.7.1. Спортивная экипировка.....	16
2.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.....	18
2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	22
...	
2.9. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	22
.....	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	24
.	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	24
.	
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	26
.	

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	2
.....	6
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	2
3.5. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	3
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	4
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	4
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	4
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	4
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	4
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ..	5
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	5
....	3

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по спортивному туризму (далее – Программа) для муниципального автономного учреждения г. Нижневартовска «Спортивная школа» (далее – учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 года № 345 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм»).

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта спортивный туризм в МАУ г. Нижневартовска «СШ» (далее - Учреждение).

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

### 1.1. Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности

В соответствии с всероссийским реестром видов спорта спортивный туризм включает спортивные дисциплины согласно таблице №1.

Таблица №1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер – код дисциплины
Спортивный туризм	0840091811Я	Дистанция - пешеходная	0840091811Я
		Дистанция – пешеходная -связка	0840241811Я
		Дистанция – пешеходная - группа	0840251811Я
		Дистанция - лыжная	0840113811Я
		Дистанция – лыжная - связка	0840223811Я
		Дистанция – лыжная - группа	0840233811Я

Спортивный туризм (далее – СТ) заключается в прохождении дистанции группой, связкой (2 участника), участником, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Занятия СТ содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. СТ имеет большое прикладное значение. Умение преодолевать препятствия – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях СТ вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортивная подготовка по виду спорта спортивный туризм осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

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;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивный туризм;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменов.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки**

Спортивная подготовка в учреждении, осуществляется в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта (далее - программа), разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

Спортивные программы, реализуемые в учреждении, разрабатываются с учетом следующих особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

- 1) По группам видов спорта: спортивные единоборства, сложно-координационные виды спорта, циклические виды спорта, многоборья, адаптивные виды спорта, виды спорта, осуществляемые в природной среде;
  - 2) По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во всероссийский реестр видов спорта (далее - избранные вид спорта);
  - 3) По этапам и периодам подготовки:
    - этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года);
    - тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды - начальной специализации, углубленной специализации);
    - этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации

программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах, в точности тренировочная нагрузка из расчета 45 минут и 15 минут методической работы.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года) позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом учреждения на спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдых спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- 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;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах

совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня направленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту, для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для

достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц, с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Требования к структуре и содержанию программ, содержащиеся в федеральных стандартах спортивной подготовки, обязательны для организации при разработке и реализации программ.

При составлении программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (наивысшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализации спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного (спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной



подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения, преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать проведению соревновательной деятельности, и обеспечивать выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 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

*Таблица №2*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	6	16	4

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

*Таблица №3*

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная,					

дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная					
Общая физическая подготовка (%)	44 - 57	44 - 57	40 - 52	27 - 35	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	16 - 20	29 - 41	35 - 46
Техническая подготовка (%)	24 - 31	26 - 34	20 - 26	17 - 23	12 - 16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 - 8	4 - 6	6 - 8	7 - 8	8 - 10
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм

Таблица №4

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	4	5	6

### 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.

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.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов

Таблица №5

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		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	18	-	Не менее 10% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам,	18	14	-	

	кубкам, первенствам России				
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	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	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Порядок формирования спортивных групп по виду спорта спортивный туризм определяется учреждением самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта спортивный туризм определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивный туризм осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта спортивный туризм.

## **2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица №6*

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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

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

### **2.7.1. Спортивная экипировка**

Разрешается использовать снаряжение фирм изготовителей спортивного туристского снаряжения, имеющих лицензию на производство данной продукции и снабжающих свою продукцию паспортом изделия, другим сопроводительным нормативным документом (далее «Паспортом...»), регламентирующим применение данного снаряжения.

Снаряжение разрешается использовать только по назначению, указанному в «Паспорте...».

В случае отсутствия «Паспорта...», решение о возможности использования снаряжения принимает техническая комиссия, созданная в учреждении.

Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения, решение о возможности его эксплуатации принимает техническая комиссия.

В конструкции снаряжения не должно быть внесено самодельных изменений, снижающих степень безопасности его использования.

Не допускается использование группой (связкой, участником) снаряжения, не отвечающего требованиям установленного Регламента. За использование группой (связкой, участником) неисправного снаряжения или не по назначению, за использование снаряжения со степенью износа выше указанного в «Паспорте...» или с просроченным сроком эксплуатации, а также не соответствующего требованиям Регламента ответственность несёт представитель (руководитель, тренер) делегации или сам участник.

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки диаметром не менее 10 мм и гарантийной разрывной прочностью не менее 2000 кг (20 кН).

Двойной веревкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), разделенная соответствующим узлом и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; две отдельные веревки.

Веревка не должна иметь повреждений оплетки и прядей. Если в ходе прохождения дистанции веревке нанесено повреждение (перебит сердечник, сорвана оплетка и т. п.), ее эксплуатация может быть продолжена после блокировки поврежденного участка с помощью узла.

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина. Продольная прочность карабина должна быть не менее 2000 кг (20 кН), поперечная (перпендикулярная муфте) – не менее 500 кг (5 кН).

При использовании карабинов для выполнения технических приёмов защелка карабина должна быть заблокирована по предписанию фирмы изготовителя.

Для организации самостраховки на подъеме по склону используется зажим типа "жумар" или иные фиксирующие устройства, отвечающие требованиям.

Для организации самостраховки на спусках по склону используются спусковые устройства, отвечающие требованиям. Возможность использования ФСУ (фрикционное спусковое устройство) "восьмерка" определяется заместителем Главного судьи по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа.

Для подключения полиспастов при натяжении перил используются зажимы, отвечающие требованиям имеющие гладкие рабочие поверхности.

К использованию допускаются сертифицированные индивидуальные страховочные системы (ИСС), охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они могут быть как цельные, так и состоящие из отдельных частей – беседки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

Точка крепления к ИСС должна располагаться на передней части ИСС. На точке крепления закрепляются средства подъема и спуска по веревке, средства подвески на навесной переправе, личная само страховка участника, страховка и сопровождение.

Подключение страховки при переправах вброд и по бревну через водную преграду осуществляется в боковую часть ИСС "скользящими" карабинами. В висе, на любом из перечисленных средств или страховок, участник должен располагаться в ИСС в положении "сидя", не опрокидываясь.

Ус само страховки должен быть выполнен из основной веревки, или являться готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем.

Длина короткого уса само страховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длинный ус не должен быть более 2 метров.

Ус само страховки регулируемой длины может изменяться применительно к условиям работы от минимальной до максимальной. Регулировка длины уса само страховки производится рекомендованным для данных целей снаряжением, закрепленным на передней части ИСС участника. Ус само страховки крепится в точку крепления к ИСС посредством узла, карабина, или составляет одно целое с блокировкой.

Рукавицы или перчатки должны быть изготовлены из плотного материала и не иметь повреждений рабочей поверхности. Решение о возможности использования перчаток, не имеющих соответствующего сертификата, принимает техническая комиссия.

Спортсмен обязан находиться в рукавицах или перчатках при выполнении следующих технических приемов:

- спуск по перилам;
  - выполнение страховки;
  - движение вниз по навесной переправе, заявленной в условиях соревнований как наклонная переправа;
  - работа с веревкой при укладке бревна через преграду.
- Спортсмен обязан находиться в каске при передвижении по дистанции и прохождении этапа.
- Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове.
- Одежда спортсмена должна закрывать все тело от запястий до икр.

## Спортивная экипировка

Таблица №7

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		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



Для спортивной дисциплины: маршрут - лыжный (1 - 6 категория)									
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Маска ветрозащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

Снаряжение									
1	Индивидуальные страховочные системы	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
2	Каска альпинистская	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
3	Перчатки страховочные	пар	на занимающегося	4	1	4	1	5	1
4	Карабины альпинистские	штук	на занимающегося	5	1	5	1	5	1
5	Средства страховки	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

## 2.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Таблица №8*

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

24.	Стенка гимнастическая	штук	1
25.	Тент (4 х 4 м)	штук	2
26.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	штук	2
27.	Топор	штук	4
28.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
29.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины: маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)			
30.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
31.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
32.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
33.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
34.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
35.	Закладка	комплект	2
36.	Карабин альпинистский	штук	24
37.	Крюк скальный	комплект	2
38.	Молоток скальный	штук	2
39.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
40.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
41.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
42.	Трек для навесной переправы	штук	2
43.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины: маршрут - лыжный (1 - 6 категория)			
44.	Айсбайль	штук	1
45.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
46.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
47.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
48.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
49.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
50.	Закладка	комплект	2

51.	Карабин альпинистский	штук	24
52.	Кошки альпинистские	пар	12
53.	Ледобур	штук	6
54.	Крюк скальный	комплект	2
55.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
56.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
57.	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	1
58.	Ледоруб	штук	6
59.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
60.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
61.	Лыжные палки	пар	12
62.	Молоток скальный	штук	2
63.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
64.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
65.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
66.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
67.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
68.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
69.	Эспандер лыжника	штук	2
70.	Лыжи беговые	комплект	17
71.	Палки для беговых лыж	комплект	17
72.	Крепления для беговых лыж	комплект	17
72.	Лыжероллеры	комплект	4
Для спортивных дисциплин: дистанция - лыжная, дистанция - пешеходная, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - лыжная – группа дистанция - пешеходная - 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 альпинистский	штук	24

169.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
170.	Компас жидкостный	штук	12
171.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
172.	Петли страховочные	комплект	12
173.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
174.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
175.	Трек для навесной переправы	штук	2
176.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
177.	Ботинки Atomic	пар	3
178.	Лыжи беговые Atomic	пар	3
179.	Лыжероллеры Shamov	пар	4
180.	Слейклайн 25	штук	4
181.	Петля станционная регулируемая	штук	4
182.	Натяжное устройство 3,0тн 35мм	штук	1
183.	Чехол для мата	штук	6

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения, оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

## **2.8. Объем индивидуальной 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.

## **2.9. 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 годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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 соотношение 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 1.2, 1.3 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 наилучшего спортивного результата.

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

Достижение 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 наилучшего спортивного результата.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

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

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

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

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

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения

физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

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

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

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

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

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

- Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью.

формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

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

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

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

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

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

#### *Биохимический контроль.*

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

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

**Врачебно-педагогические наблюдения** - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях спортивной акробатикой.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности, есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

- Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется врачами медицинской организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

- Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках текущего комплексного обследования.

В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств.

Определение скорости движения на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

- Контроль за техникой спортивного туризма.

Тесты на естественном или искусственном рельефе (преодоление различных этапов, блоков этапов, точность движения по азимуту, определение расстояний). Тестирование техники бега на пересечённой местности (подъём, спуск, в затруднённых условиях, по болоту, по камням).

- Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объёма внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

- Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время победителей и призёров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

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

#### **Этап начальной подготовки**

*Общая физическая подготовка.*

На этапе начальной подготовки ОФП должна быть направлена на общее укрепление физического состояния юного спортсмена.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

На ОФП на этом этапе уделяется до 70% времени от общей нагрузки.

Примерные общеразвивающие упражнения:

-ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба;

-бег вперед и спиной вперед, бег с изменением направления и скорости;

-упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головой;

-упражнения для рук и плечевого пояса: отведения рук, круговые движения руками, сгибания и разгибания рук;

-упражнения для мышц туловища: наклоны вперед и назад, в стороны, круговые движения, упражнения для мышц живота и спины из различных положений;

-упражнения для мышц ног: выпады, махи, приседания, прыжки, много-скоки.



Подвижные игры и эстафеты. Игра в футбол, баскетбол. Бег на лыжах.  
*Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег на лыжах на дистанцию до 6км.,

туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: спецбеговые упражнения, челночный бег, эстафеты.

Упражнения на развития ловкости: кувырки, хождение по канату, прыжки из различных положений, преодоление специфические препятствия (иксообразные перила, бабочка, параллельные перила и т.д.)

Упражнения для развития силовой выносливости: сгибание и разгибание рук, приседания на одной и на двух ногах, прыжки и многоскоки на одной и на двух ногах, прыжки со скакалкой, поднятие и переноска тяжести, упражнения с гантелями, работа на тренажерах.

На СФП уделяется до 40% времени от общей нагрузки.

*Техническая подготовка.*

Вязка узлов. Изучение прохождения навесной переправы, параллельных перил, преодоление бревна, болота, кочки, подъем, траверс, спуск.

Изучение прохождения 1, 2 класса дистанции.

Топография и спортивное ориентирование.

Изучение топографических и спортивных знаков, держание карты, держание компаса, определение азимута, определение расстояния, определение масштаба, сопоставление карты с местностью, определение точки стояния.

*Судейская подготовка.*

Изучение ошибок при прохождении этапов. Изучение штрафных баллов.

*Основы туристской подготовки.*

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания. Выбор места для лагеря (бивака). Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью. Уборка места лагеря.

*Тактическая подготовка.*

Изучение тактики прохождения отдельных этапов и прохождения 1,2 класса дистанции.

*Скалолазание.*

Страховка при лазание по скалодрому. Техника лазания.

*Лыжная подготовка.*

Изучение лыжных ходов, техники спуска, подъёма и поворотов.

*Спортивные игры.* Подвижные игры, футбол, баскетбол и т.д.

## **Этап тренировочный подготовки до 2-х лет**

### *Общая физическая подготовка.*

На этапе начальной специализации ОФП является основой для достижения высоких и стабильных результатов. ОФП направлена на воспитание физических качеств, развитие функциональных возможностей организма спортсмена, достижение высокой работоспособности. С помощью ОФП создаются предпосылки к максимальному развитию специальной готовности спортсмена, повышению тренировочных нагрузок, росту спортивных результатов. Поскольку ОФП ставит своей целью всестороннее развитие, средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, футбол и т.д.

На этом этапе на ОФП отводится до 50% времени от общей нагрузки.

### *Специальная физическая подготовка.*

Задачи СФП на этом этапе более узки и заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для СТ, а именно выносливости, силы, ловкости, быстроты. СФП представляет собой процесс непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Ее средствами выступают прежде всего соревнования по СТ, беговые тренировки, а также специально – подготовительные упражнения на избирательное развитие групп мышц, участвующих в воспитании выносливости, силы, быстроты, ловкости.

### *Тактическая, техническая подготовка.*

Углубленное изучение техники прохождения отдельных этапов с самонаведением и дистанции 3-4 класса.

### *Спортивное ориентирование.*

Тренировка в лесу. Участие в соревнованиях по ориентированию

### *Правила соревнования.*

Обслуживание тренировочных и официальных соревнований.

### *Скалолазание.*

Тренировка на скалодроме и участие в соревнованиях.

## **Этап тренировочный подготовки свыше 2-х лет**

### *Общая и специальная физическая подготовка.*

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапе спортивного совершенствования для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег, методом повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный, интервальный, повторный и соревновательный методы тренировки.

На этапе углубленной тренировки на ОФП отводится до 40% времени от общей нагрузки.

*Техническая и тактическая подготовка.*

Углубленное изучение техники прохождения отдельных этапов с самонаведением и дистанции 4-5 класса. Основной задачей технико-тактической подготовки является доведение выполнения отдельных элементов до автоматизма.

Тренировка базовых качеств: памяти, внимания, мышления. Надо постоянно развивать тактическое мышление – создать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

*Спортивное ориентирование.*

Тренировка в лесу. Участие в соревнованиях по ориентированию

*Правила соревнования.*

Обслуживание тренировочных и официальных соревнований.

*Скалолазание.*

Тренировка на скалодроме и участие в соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировки, т.к. однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включая в тренировку занятия в спортивном зале, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузки по интенсивности, должно соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должна варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки.

Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки на этапе СС должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

*Техническая и практическая подготовка.*

На этапе СС целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки является совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

*Спортивное ориентирование.*

Тренировка в лесу. Участие в соревнованиях по ориентированию

*Правила соревнования.*

Обслуживание тренировочных и официальных соревнований.

*Скалолазание.*

Тренировка на скалодроме и участие в соревнованиях.

## ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МЕСЯЦАМ

Начальная подготовка 1 года

*Таблица №9*

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Общая физическая подготовка	12	14	14	14	14	12	14	14	12	14		6	140
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	41
Техника – тактическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7		3	72
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	2					2							4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10*
Соревнования*	1	1	1	1				1	1				6*
Самостоятельная работа											2	1	40
											6	4	
<b>Всего часов:</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	2	2	<b>312</b>
											6	6	

Примечание: \* в общее количество часов не входят.

## ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**ПО МЕСЯЦАМ**  
Начальная подготовка свыше года

*Таблица №10*

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Общая физическая подготовка	17	19	19	19	19	17	19	19	17	19		10	194
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		3	53
Техника – тактическая подготовка	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14		8	146
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	2					2							4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10*
Соревнования*	1	1	1	1				1	1				6*
Самостоятельная работа											39	18	57
<b>Всего часов:</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

Примечание: \* в общее количество часов не входят.

**ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО МЕСЯЦАМ**

Тренировочный этап (спортивной специализации) до двух лет

*Таблица №11*

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Общая физическая подготовка	22	26	26	26	26	24	26	26	24	26		14	266
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		4	104
Техника – тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		9	159
Контрольные испытания	2								2				4

Медицинское обследование	2					2							4
Восстановительные мероприятия*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11*
Инструкторская и судейская практика*	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21*
Соревнования*	2	1	2	2		2	1	1	2	1			14*
Самостоятельная работа											52	24	76
<b>Всего часов:</b>	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	<b>624</b>

Примечание: \* в общее количество часов не входят.

### ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МЕСЯЦАМ

Тренировочный этап (спортивной специализации) свыше двух лет

Таблица №12

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	21
Общая физическая подготовка	23	24	24	24	24	23	24	24	23	24		12	249
Специальная физическая подготовка	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30		18	316
Техника – тактическая подготовка	21	22	22	22	22	21	22	22	21	22		11	228
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	2					2							4
Восстановительные мероприятия*	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21*
Инструкторская и судейская практика*	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21*
Соревнования*	2	2	2	2		3	3	2	3	1			20*
Самостоятельная работа											78	36	114
<b>Всего часов:</b>	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	<b>936</b>

Примечание: \* в общее количество часов не входят.

### ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МЕСЯЦАМ

Совершенствования спортивного мастерства до двух лет

Таблица №13

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	21
Общая физическая подготовка	23	24	24	24	24	23	24	24	23	24		13	250
Специальная физическая подготовка	41	43	43	43	43	43	43	43	43	43		23	451
Техника – тактическая подготовка	21	22	22	22	22	21	22	22	21	22		12	229
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	2					2							4
Восстановительные мероприятия*	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21*
Инструкторская и судейская практика*	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32*
Соревнования*	3	2	2	2		3	3	2	3	2			22*
Самостоятельная работа											91	42	133
<b>Всего часов:</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>1092</b>

Примечание: \* в общее количество часов не входят.

### ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МЕСЯЦАМ

Совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет

*Таблица №14*

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	21
Общая физическая подготовка	27	28	28	28	28	27	28	28	27	28		18	295
Специальная физическая подготовка	46	48	48	48	48	48	48	48	48	48		25	503
Техника – тактическая подготовка	25	26	26	26	26	25	26	26	25	26		12	269
Контрольные испытания	2								2				4
Медицинское обследование	2					2							4
Восстановительные мероприятия*	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	21*

Инструкторская и судейская практика*	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32*	
Соревнования*	3	2	2	2		3	3	2	3	2		22*	
Самостоятельная работа											104	48	152
<b>Всего часов:</b>	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	<b>1248</b>

Примечание: \* в общее количество часов не входят.

### 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 энергизатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.



Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица №15

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### *План антидопинговых мероприятий*

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн	-	Спортсмен	1 раз в год

	обучение на сайте РУСАДА			
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования 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 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 званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для оценки результатов освоения программного материала и влияния физических упражнений на организм спортсменов осуществляется медико-тренерический контроль.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям по спортивному туризму, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачебно-физкультурного диспансера.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Требования, предъявляемые спортсменам, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

*Основные формы контроля:*

- тестирование (по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений спортсменов (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточный контроль проводится ежегодно (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается комиссия. Практическая часть контроля проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения контроля. Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования.

Темы для тестирования выбираются на основании тематических планов по теоретической подготовке.

Спортсмены, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год подготовки или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения подготовки на предыдущем этапе в полном объеме).

Спортсмены, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторные занятия в группе этого же года (но не более 1 раза).

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются лица по заявлению родителей, достигшие 10-ти летнего возраста, желающие заниматься спортивным туризмом, имеющие медицинское заключение о допуске к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности без ограничений. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 год), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

**Группы этапа совершенствования спортивного мастерства** формируются из числа спортсменов, достигшие 15-ти лет и сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Перевод по годам подготовки на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.

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

При приеме на программу спортивного туризма необходимо ориентироваться на развитие физических качеств. Уровень влияния физических качеств на спортивные результаты в спортивном туризме представлены в таблице 17.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивный туризм»**

*Таблица №17*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Оперативное мышление	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

*Таблица №18*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	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)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, 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)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

*Таблица №19*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	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)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) (не менее 2 раза)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



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

*Таблица №20*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 47 раз в 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз в 1 мин)
	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 175 см)
<u>Гибкость</u>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Обязательная техническая программа (кандидат в мастера спорта)	

**Нормативы обязательной технической программы для зачисления  
в группы на тренировочном этапе**

*Таблица № 17*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки

1.	Крутонаклонная навесная переправа вверх-спуск	мин, с	1 мин	1мин 10 с
2.	Подъем-крутонаклонная навесная переправа вниз	мин, с	1 мин 10 с	1 мин 20 с

**Нормативы обязательной технической программы для зачисления  
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица №18*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Крутонаклонная навесная переправа вверх-спуск	мин, с	1 мин	1мин 10 с
2.	Подъем-крутонаклонная навесная переправа вниз	мин, с	1 мин 10 с	1 мин 20 с

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список нормативных документов:**

1. Приказ Министерства спорта РФ № 345 от 16.04.2018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020);

3. Всероссийский реестр видов спорта;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

## **5.2. Список литературных источников:**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод. Рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. Институтов – М.: Просвещение, 1983.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «Физкультура и спорт, 1985.
5. Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
6. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур, 1999.
7. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 5. Спортивный туризм: туристическое многоборье (Часть 1). – М.: «Советский спорт», 2003.
8. Теплоухов В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. – М.: ТССР, 2000.
9. Шапкин Г.В. Учреждение и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
11. Багин Н.А. Лыжный спорт. Учебн. Пособие для студ. заочного обучения. – Великие Луки, 1999 г.
12. Федотов В.Г. Федотов В.Н. Основы обучения в лыжном спорте: лекция. МОГИФК, 1988 г.
13. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М., ФиС, 1977
14. Зациорский В.М. Физическая качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
15. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
16. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». – М., ТССР, 2014г.
17. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – лыжные». – М., ТССР, 2014г.

## **5.3. Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

#### **5.4. Список Интернет -ресурсов:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - министерство спорта России.
2. [www.tmmoscow.ru](http://www.tmmoscow.ru) - туристско – спортивный союз России.

## **6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УРФО, ХМАО-Югры, г. Нижневартовска. План спортивных мероприятий представлен в таблице №19.

Таблица №19

Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	апрель	г.Нижневартовск ФСК "Юбилейный"
Открытый розыгрыш кубка города Нижневартовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	май	г. Нижневартовск озеро "Комсомольское"
Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	сентябрь	г. Нижневартовск озеро "Комсомольское"
Открытый розыгрыш Кубка города Нижневартовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	ноябрь	г. Нижневартовск ФСК "Юбилейный"
Открытый розыгрыш кубка города Нижневартовска по спортивному туризму на лыжных дистанциях	декабрь	г. Нижневартовск озеро "Комсомольское"