

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.  
малого педагогического совета  
СДЮСШ ОР № 2  
руководитель структурного подразделения  
М.А. Абрамчук



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 1813-01 от « 2 » 05 2018г.

Генеральный директор  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»



М.Р. Катунцова

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная  
программа  
по виду спорта Спортивный туризм**

Возраст учащихся - 10 лет  
Срок реализации – 7 и более лет

Разработчики:  
Федотов Алексей Евгеньевич  
старший тренер-преподаватель,  
Колоскова Юлия Александровна  
тренер-преподаватель,  
Сорокина Наталья Васильевна  
педагог-организатор

ОДОБРЕНО  
Протокол Методического совета  
№ 9 от « 30 » 05 2018г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивный туризм (далее - Программа) разработана в соответствии

- 1) Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 2) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- 3) Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
- 4) Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).
- 5) Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- 6) Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- 7) на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму, утвержденного приказом Минспорта России от 16.04.2018 № 345.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до тренировочных этапов с возможностью перехода на этапы спортивной подготовки до высшего спортивного мастерства

## **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет - Федерация спортивного туризма России, в Санкт-Петербурге — общественная организация «Региональная спортивная Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга».

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:

- дисциплина – «маршрут» — непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности);
- дисциплина – «дистанция» (бывшее «туристское многоборье») — в зависимости от сложности этапов делятся на классы с 1 по 6.

Класс дистанции условно соответствует категории сложности соответствующего похода.

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения (велосипедные, автомото, конные), комбинированные/

В 2009 году в ГБОУ «СПБ ГДТЮ» была получена лицензия на программу физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм: туристские маршруты и туристские дистанции». Она объединяла походный опыт, приобретенный ранее в учебных группах туристско-краеведческой направленности, и опыт участия в соревнованиях в условиях спортивной школы. По этой программе отделение отработало 8 полных учебных лет и добилось значительных успехов. Семи учащимся присвоено звание «Мастер спорта», разряд «Кандидат в мастера спорта» присвоено и подтверждено за этот период 52 спортсменам, более 100 учащихся выполнили массовые спортивные разряды.

Спортсмены-учащиеся СДЮСШ ОР № 2 являются безусловными лидерами городских соревнований и уверенно выступают на Первенствах России, занимая призовые места. За восемь лет работы тренеры-преподаватели отделения определились в выборе вида спорта, в котором работают и добиваются результатов: спортивный туризм: дисциплины - дистанции; маршруты - пешеходные, лыжные, горные, водные.

На отделении спортивного туризма в СДЮСШ ОР № 2 ГБОУ «СПБ ГДТЮ» приоритетной является основная дисциплина: дистанция - по виду «пешеходный туризм» и возможно включение по видам: дистанция - водная – байдарка, дистанция – горная, дистанция – лыжная. В программу может быть включено совершение пеших, водных, горных, лыжных походов с участием или без участия в соревновательной дисциплине «маршрут». Виды деятельности соответствуют следующим видам спортивных дисциплин из Всероссийского реестра видов спорта (Таблица 1)

Таблица 1

Перечень спортивных дисциплин вида спорта – СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ  
(номер - код - 0840005411Я)

маршрут - водный (1- 3 категория)	0840081811Я
маршрут - горный (1- 3 категория)	0840041811Я
маршрут - лыжный (1- 3 категория)	0840051811Я
маршрут - пешеходный (1- 3 категория)	0840151811Я
дистанция - водная – байдарка	0840191811Я
дистанция - горная – группа	0840161811Я
дистанция - горная – связка	0840233811Я
дистанция - лыжная – группа	0840113811Я
дистанция - лыжная – связка	0840281811Я
дистанция – лыжная	0840141811Я
дистанция - пешеходная – группа	0840091811Я
дистанция - пешеходная – связка	0840271811Я
дистанция – пешеходная	0840261811Я

В программу занятий включен вид спорта «спортивное ориентирование», т.к.

- в летней программе соревнований на длинных дистанциях есть этап «Ориентирование».
- при проведении походов навыки ориентирования являются необходимыми для прохождения маршрута.

Спортсмены туристы могут участвовать в квалификационных соревнованиях по спортивному ориентированию и выполнять разрядные требования и нормативы.

В Программу занятий и соревнований входят элементы скалолазания.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 7 лет обучения и более с возможным переходом на этапы ССМ (совершенствование спортивного мастерства) и далее ВСМ (высшего спортивного мастерства).

## Цели и задачи программы

**Целью программы является:** развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно одаренных детей.

Для достижения основной цели решаются **следующие задачи:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по спортивному туризму;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности спортсмена по спортивному туризму;
- получение спортсменами знаний в области спортивного туризма, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивного туризма, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивному туризму.

## Содержание Программы

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа позволяет развивать качественные свойства учащихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия спортивным туризмом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, умение работать в команде, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок

**Программа содержит следующие предметные области:**

1. Теория и методика физической культуры и спорта;
2. Общая и специальная физическая подготовка;
3. Избранный вид спорта – спортивный туризм;
4. Другие виды спорта и подвижные игры;
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовки.

**Условия реализации Программы**

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-туристов на различных этапах многолетней подготовки.

Учебный материал программы излагается по этапам подготовки - этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ).

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки спортсменов по мере роста спортивного мастерства.

**Минимальный срок реализации программы – 7 лет.**

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 5 лет,

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- однодневные и многодневные маршруты;
- тестирование и контроль.

**Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1. в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**2. в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**3. в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в виде спорта «спортивный туризм»;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

— выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**4. в области специальных навыков:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

**5. в области спортивного и специального оборудования:**

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям спортивным туризмом.

Многолетняя подготовка спортсмена-туриста – длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта.

На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 10 лет, желающие заниматься видом спорта спортивный туризм, на основании заявления родителей, и имеющие справку о состоянии здоровья.

Зачисление учащихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Требования к возрасту и наполняемости групп учащихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 2.

*Таблица 2*

*Продолжительность этапов предпрофильной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофильной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофильную подготовку в группах на этапах предпрофильной подготовки по виду спорта спортивный туризм*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
В группах дисциплины «Дистанция»			
Этап начальной подготовки	2	10	15-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	2	12	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	3	13	8

Примечания:

1. Отдельные лица, проходящие обучение на этапе начальной подготовки, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.
2. При объединении в одну группу лиц, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

### **Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим обучение**

Зачисление на этап начальной подготовки производится на основании медицинского документа, подтверждающего отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта. Документ должен содержать объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога; перенесенные заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований.

Учреждение в рамках учебно-тренировочного процесса осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия.

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 2 раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Учебно-тренировочной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.



## Требования к количественному и качественному составу групп этапов подготовки

Этапы спортивной			Требования к уровню			
название	период	продолжительность	Минимальный возраст зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	10	15	выполнение нормативов по ОФП и СФП для	без разряда
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	11	14	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной	Без разряда, 3 юн. р., 2 юн.р.
УТ	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	12	10	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для	1 юношеский разряд
		2-й год	13	10	выполнение нормативов по ОФП и СФП и	3-2 разряд
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	13	8	техническому мастерству для	2 разряд
		4-й год	14	8	перевода (зачисления) на следующий год	1 разряд
		5-й год	15	8	этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**Продолжительность тренировочных занятий:**

- на этапе начальной подготовки - до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х академических часов;

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

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года подготовки на этапе для проверки результатов освоения программы спортсмены сдают зачет по выполнению контрольно-переводных нормативов.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года, на каждом этапе подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

Результатом сдачи контрольно-переводных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

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

### **Основные показатели выполнения программных требований**

#### ***На этапе начальной подготовки:***

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники преодоления технических этапов дистанции.

#### ***На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):***

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа является документом при проведении тренировочных занятий СДЮСШ ОР№ 2

### **Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта спортивный туризм**

Продолжительность предпрофессиональной подготовки установлена в соответствии с федеральным стандартом по спортивному туризму и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –5 лет

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься спортивным туризмом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. На тренировочном этапе возрастной предел – 18 лет.

С 15 лет спортсмены могут быть зачислены на следующий этап - *этап совершенствования спортивного мастерства*. Спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. (См. таблицу 3)

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Учебный план составляется ежегодно в полном объеме на 42 учебные недели и утверждается тренерским советом.

На основании учебного плана составляются учебные планы-графики на учебный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортивных туристов по годам обучения.

На основании учебного плана и Программы тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой спортивной группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение учебного года и их уровень. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения представлено в таблице 4.

*Таблица 4*

*Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (%)*

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	<b>44-56</b>	<b>44-56</b>	<b>40-50</b>	<b>27-35</b>
Специальная физическая подготовка (%)	<b>9-11</b>	<b>9-11</b>	<b>16-20</b>	<b>29-37</b>
Техническая подготовка (%)	<b>24-31</b>	<b>26-34</b>	<b>20-26</b>	<b>17-23</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	<b>6-8</b>	<b>4-6</b>	<b>6-8</b>	<b>6-8</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	<b>4-6</b>	<b>4-6</b>	<b>6-8</b>	<b>8-10</b>

## 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

По этапам обучения из расчета 42 недели в год

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### Учебный план 1-го года обучения (НП-1)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
1)	Общая физическая подготовка	44-56%	110-141	124	Сдача физических нормативов
2)	Специальная физическая подготовка	9-11%	24-26	25	Сдача физических нормативов
3)	Техническая подготовка	24-31%	60-78	69	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
4)	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-8%	15-20	17	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
5)	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-6%	10-15	17	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
<b>Норма 6*42=252 итога</b>				252	

### Учебный план 2-го года обучения (НП 2)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
1)	Общая физическая подготовка	44-56%	166-211	188	Сдача физических нормативов
2)	Специальная физическая подготовка	9-11%	34-41	38	Сдача физических нормативов
3)	Техническая подготовка	26-34%	98-128	114	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
4)	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6%	15-22	19	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
5)	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-6%	15-22	19	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
<b>Норма 9*42=378 ИТОГО</b>				378	

## Тренировочный этап (спортивной специализации) до 2-х лет

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в спортивном туризме;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена туриста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в туризме является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания с использованием туристского снаряжения выполнять во время проведения беговых нагрузок.

### Учебный план 3-4-го года обучения тренировочный этап – этап спортивной специализации до 2-х лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
1)	Общая физическая подготовка	40-50%	202-252	227	Сдача физических нормативов
2)	Специальная физическая подготовка	16-20%	80-100	90	Сдача физических нормативов
3)	Техническая подготовка	20-26%	100-131	116	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
4)	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6-8%	30-40	35	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
5)	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6-8%	30-40	36	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	<b>Норма 12*42=504 ИТОГО</b>			504	

### Тренировочный этап – этап спортивной специализации больше 2-х лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта

Этап углубленной тренировки в спортивном туризме приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию.

В спортивном туризме доминирующее место занимают интервальные тренировки выполняемые беговые упражнения чередуются с силовыми заданиями, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовой выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в спортивном туризме в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов туристов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

**Учебный план 5-7-го года обучения  
тренировочный этап – этап спортивной специализации больше 2-х лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		%	диапазон	Среднее значение	
1)	Общая физическая подготовка	27-35%	204-264	235	Сдача физических нормативов
2)	Специальная физическая подготовка	29-37%	219-279	250	Сдача физических нормативов
3)	Техническая подготовка	17-23%	128-173	150	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
4)	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6-8%	45-60	52	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
5)	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8-10%	60-75	69	Анализ подготовки и участия в соревнованиях
	<b>Норма 18*42=756 ИТОГО</b>			756	

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

## Содержание учебно-тренировочного процесса

### *Физическая подготовка*

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Различают общую и специальную физическую подготовку.

### *Общая физическая подготовка*

Средствами общей физической подготовки достигаются:

- 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;
- 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

На первой стадии занятий спортивным туризмом планируется воспитание основных физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Воспитание **выносливости**. В туристском походе или на спортивных дистанциях приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса снаряжения. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или технически сложных участков маршрута дистанций. Следовательно, запас прочности и безопасность спортсмена туриста во многом зависят от его выносливости. При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, ритмическая гимнастика.

Воспитание **силы**. При передвижении со снаряжением по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени. Поэтому, силовые упражнения имеют значение в развитии общей физической подготовленности обучающихся. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степени гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную мускулатуру. В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

Воспитание **ловкости**. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках, или действовать быстро в неудобном положении на дистанции, находясь на высоте на сложных технических этапах). Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В спортивном туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, камням, кочкам, а также соревнованиями.

Воспитание **быстроты**. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время. Для воспитания быстроты используются различные скоростные

упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика.

Воспитание **гибкости**. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, развитие определённых групп мышц, позволяющих высокофункционально выполнять сложную техническую работу на дистанциях.

*Развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:*

- с изменением исходного положения;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20с.

#### *Развитие быстроты*

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования: упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения; техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена; темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 - 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать; время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

#### *Развитие силы*

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивном туризме, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических для спортивного туризма силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий на дистанциях.

#### *Развитие выносливости*

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные спуски; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
- Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
- Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той



или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка предусматривает подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности.

*Техника туризма* - это совокупность технических приемов и технических средств, используемых для решения задач на маршрутах и дистанциях.

*Технический прием* - одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств.

К *техническим средствам* относится личное или групповое снаряжение специального технического назначения.

Техника в спортивном туризме делится по видам и дисциплинам туризма. В каждом виде туризма и в каждой дисциплине используются свои определенные совокупности технических приемов и технических средств, которые образуют отличительные черты данного вида туризма и дисциплины. Различия определяются в регламентах по виду туризма и дисциплин.

Техника всех видов спортивного туризма делится на технику преодоления естественных препятствий, технику страховки, технику спасательных работ, технику бивачных работ и технику ориентирования на местности. Преодолевая естественные препятствия, человек в определенных случаях должен иметь надежные гарантии безопасности. При этом используется техника страховки. Страховка - это процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и самовыполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой спортивного туризма. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны.

**Блок технико-тактической подготовки** увеличивается по объему учебной нагрузки, начиная с групп ТГ-3. Целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов на предельных нагрузках. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки туриста-многоборца, пока спортсмен стремится к повышению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на тренировочном этапе (3-5 год) и этапах совершенствования спортивного мастерства:

- системное восприятие дистанции, действия в экстремальных ситуациях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие логики, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данных этапах тренировки совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен заглядывать в будущее – строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега на лыжных дистанциях, предельная концентрация внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного

результата.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик проведения тех или иных технических приемов. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий необходимо привлечение специалистов: опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, высококвалифицированных спортсменов.

В ходе реализации программы, обучающиеся должны овладеть следующими умениями и навыками выполнения технических приемов:

**В дисциплине «дистанция, маршруты – пешеходная (лыжная, горная) – группа»:**

- 1) переправа по бревну через сухой овраг (лог) с организацией перил;
- 2) переправа по бревну через реку (озеро) с организацией перил;
- 3) переправа по веревкам с перилами (сухой овраг, река);
- 4) навесная переправа через реку (овраг) с организацией перил;
- 5) крутонаклонная навесная переправа через реку (овраг) с организацией перил;
- 6) горный этап (подъем, траверс, спуск);
- 7) укладка бревна силами команды;
- 8) транспортировка снаряжения.

**В дисциплине «дистанция, – пешеходная (лыжная, горная)»:**

- 9) переправа по бревну с «маятником»;
- 10) переправа по бревну с организацией перил;
- 11) спуск с организацией перил;
- 12) подъем, траверс;
- 13) навесная переправа с организацией перил;
- 14) переправа по веревке с перилами;
- 15) подъем свободным лазанием с организацией самостраховки.

**В дисциплине «дистанция – пешеходная (лыжная, горная) – связка»:**

- 16) подъем с верхней командной страховкой;
- 17) спуск с верхней командной страховкой;
- 18) траверс с организацией перил;
- 19) бревно через овраг с организацией перил;
- 20) организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- 21) спуск «пострадавшего»;
- 22) организация навесной переправы.

**Транспортировка «пострадавшего»:**

- 23) на носилках по пересеченной местности и вброд;
- 24) по навесной переправе;
- 25) на сопровождающем на этапах «подъем, спуск по склону»;
- 26) на несущем по бревну с перилами;
- 27) на носилках на этапах «подъем, спуск по склону» с сопровождающим;
- 28) организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим;
- 29) организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим;
- 30) на волокушах;
- 31) на волокушах по тонкому льду;
- 32) на этапе «траверс склона» на несущем.

**В дисциплине «спортивное ориентирование»**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, ориентирование по рельефу. Освоение чтения карты и местности. Освоение технических приёмов по взятию КП, выбора варианта движения от КП до КП, варианта захода и ухода на КП, выбор тормозных ориентиров, оптимального варианта пути, срезки. Выбор способа движения по

разному типу местности, тактики преодоления естественных препятствий, таких как склон (на спуск и на подъем), болото, чащобный участок леса, поле с высокой травой, каменисто-скальный рельеф.

#### **Скалолазание и ледолазание:**

- отработка и совершенствование навыков скального лазания;
- отработка и совершенствование элементов ледового лазания.

#### **Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении спортивному туризму. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов.

#### *Теоретическая подготовка*

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и комментариев на спортивных тренировках. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований. В таблице 5 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-туристов.

*Таблица 5*

*Примерный учебный план по теоретической подготовке*

№ п/п	Разделы подготовки	Примерные темы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе занятия спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3	История и развитие спортивного туризма в России.	История вида спорта.
4	Спортивное оборудование	Освоение знаний, умений и навыков использования спортивного и специального оборудования
5	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
6	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
7	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
8	Правила по виду спорта Спортивный туризм	Основные сведения о правилах по виду спорта.
9	Единая Всероссийская Спортивная Классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
10	Регламент по виду спорта Спортивный туризм	Основные сведения о Регламенте по виду спорта. Условия проведения соревнований.

### *Психологическая подготовка*

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

Все используемые *средства* психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

*Методы* психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

### **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика .**

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях СДЮСШОР, школ, клубов. К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

К концу этапа начальной подготовки учащиеся должны уметь:- закончить дистанцию 1 – 2

класса. Участие в течение года в соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной группе.

***Контрольные и переводные испытания***

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и спортивному ориентированию.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров сходу (с). Скоростно-силовые способности – пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

***Инструкторская и судейская практика***

Участие в судействе школьных, районных и городских соревнований по спортивному туризму.

Составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на городских соревнованиях;

***Медицинское обследование***

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере — 2 раза в год.

### 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Специфика организации тренировочного процесса

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для спортивного туризма и позволяющий перейти в спортивные группы ССМ (совершенствования спортивного мастерства) и далее ВСМ (высшего спортивного мастерства). Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп - к высшему спортивному мастерству.

2. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

3. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

4. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

5. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В СДЮСШ ОР организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- судейская практика;
- медицинский контроль;
- тестирование.

#### Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

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

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

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

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение;

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

Построение многолетней подготовки в спортивном туризме содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивному туризму предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах Программы предпрофессиональной подготовки

Таблица 6

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
	Тренировочный (спортивной специализации до двух лет)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации свыше двух лет)	Т (СС)	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)

Таблица 7

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	15-14
Тренировочный этап (2 этапа спортивной специализации)	5	12	10-8

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

Основные показатели выполнения программных требований.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники преодоления технических этапов дистанции.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями

- занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

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

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по спортивному туризму представлены в таблице 8.

Таблица 8

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм*

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный этап (этап спортивной специализации - СС)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	-	4	5

### **Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики спортивного туризма определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

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

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

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 42



недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и работы в условиях учебно-тренировочных сборов и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы по спортивному туризму представлены в таблице 9.

Таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной работы по спортивному туризму  
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю ( <i>max</i> )	4	5	6	12
Общее количество часов в год	252	378	504	756
Общее количество тренировок в год ( <i>max</i> )	168	210	252	504

## Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

### *Медицинские требования.*

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### *Возрастные требования.*

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному туризму и указанных в настоящей программе.

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

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

### *Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою

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

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице 10.

Таблица 10

*Психофизические состояния спортсменов*

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
После соревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

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

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

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

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

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

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

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

### **Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

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

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

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

В тренировке на тренировочном этапе свыше 2-х лет очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

### **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по спортивному туризму;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по спортивному туризму;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов ( в пределах выделенных средств):

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Помимо перечисленного в таблицах оборудования, необходимо предъявлять особые требования к **спортивному залу** для проведения тренировок на дистанциях пешеходных (зальная программа) и тренировок сложных технических этапов для природных дистанций 3-4 класса. Зал должен иметь размеры, соответствующие стандартам школьного спортивного зала с высотой потолка не менее 6 метров. В зале необходимо наличие стационарно вмонтированных крючьев и скоб в разных частях зала, на разной высоте для навешивания веревок и оборудования, отвечающих техническим требованиям для безопасной эксплуатации, то есть имеющие сертификат на использование и акт технической проверки. Необходимо, чтобы в зале были предусмотрены возможности безопасной работы на высоте. Желательно наличие вертикальной верёвочной лестницы, стенки с зацепами для скалолазания, обеспеченной страховочными матами и крючьями для верхней и нижней страховки. В спортивном зале также должна быть возможность иметь подвесное горизонтальное бревно, для отработки навыков работы на техническом этапе «переправа по бревну».

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки, и обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблицах 11, 12, 13 Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному туризму.

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

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком. При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спортивному туризму приведены в таблице

Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение)»

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки  
(в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академич. часах
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	Устанавливается образовательной организацией	12-14	20	9
	До одного года		14-16	25	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	Устанавливается образовательной организацией	10-12	14	12
	Углубленной специализации		8-10	12	18

### Структура годичного цикла

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, согласно Календарному плану, спецификой спортивного туризма, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Тренировочный год спортсмена по спортивному туризму представляет совокупность нескольких тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В зависимости от поставленных целей и задач и в связи со спецификой вида спорта у спортсмена есть несколько периодов подготовки.

### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Обязательно применение специальной формы с длинным рукавом, закрывающим плечо и предплечье и спортивными штанами, закрывающими голень. Обязательно наличие защитной сертифицированной каски и перчаток для работы с верёвкой. Обязателен постоянный контроль за состоянием веревок, выполняющих роль страховки, а также основных верёвок, применяемых на тренировочных дистанциях и участии в соревнованиях. Необходимо осуществлять профилактический контроль за индивидуальными страховочными системами и специальным оборудованием, находящимся в личном распоряжении обучающихся, с целью преждевременного выявления неисправности или изношенности.

#### Общие требования:

- К занятиям по спортивному туризму допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении тренировочных занятий по спортивному туризму следует соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий и отдыха.
- При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.
- Форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений.

### Обязанности тренера-преподавателя перед началом занятий.

- Проверить наличие у занимающихся спортивной формы и обуви, соответствующей погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, стадион).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- Проверить подготовленность мест проведения занятий. Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

### Обязанности тренера-преподавателя во время занятий

- Следить за дисциплиной и точностью выполнения указаний тренера.
- Прекращать занятия, или применять меры по охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды на занятиях на улице.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями.
- и медикаментами для оказания первой доврачебной помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях, тренер должен владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановке, непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.д.
- Знать и довести до спортсменов информацию о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать аварийный азимут и ограничивающие ориентиры.
- Не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов, не усвоивших информацию об ограничивающих ориентирах и не владеющих «аварийным азимутом», средств мобильной связи для учащихся в возрасте до 12 лет.
- При получении травмы одним из учащихся тренер должен без промедления оказать первую доврачебную помощь пострадавшему. Сообщить о случившемся медицинским работникам и администрации спортивного учреждения, при необходимости
- и возможности отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### Требования к занимающимся в аварийных ситуациях.

- В случае потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.
- При плохом самочувствии, при получении травмы самим спортсменом или его товарищем - прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### **Перечень инструкций Учреждения для учащихся отделения спортивного туризма**

1. Инструкция № 21 по охране труда при подготовке и проведении туристских мероприятий (походов, экспедиций, многодневных и загородных экскурсий, учебно-тренировочных сборов, туристских лагерей) с учащимися Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
2. Инструкция №135 по охране труда при проведении спортивных соревнований по спортивному ориентированию (для обучающихся и тренеров-преподавателей)
3. Инструкция №138 по охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию на лыжах (для обучающихся и тренеров-преподавателей)
4. Инструкция № 274 по охране труда для занимающихся в бассейне учебно-оздоровительного комплекса.
5. Инструкция № 276 по охране труда для занимающихся в спортивном (тренажерном) зале учебно-оздоровительного комплекса.
6. Инструкция № 86 по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
7. Инструкция № 377 при перевозке обучающихся автомобильным транспортом (для обучающихся).
8. Инструкция № 392 для обучающихся при пользовании железнодорожным транспортом

## 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### **Врачебно-педагогический контроль**

#### *Педагогический контроль*

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности туристов регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции;
- скорость движения, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

#### *Контроль за состоянием здоровья спортсмена*

Осуществляется врачом ЦСП и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

#### *Углубленное медицинское обследование включает:*

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

#### *Восстановительные средства и мероприятия*

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок

- Неотъемлемая составная часть системы подготовки как высококвалифицированных, так и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

#### *Основные принципы питания спортсменов:*

1. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
2. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.
3. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

### **Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **Планы антидопинговых мероприятий**

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

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, типичные нарушения антидопинговых правил;
- принципы «честной игры»

2. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спортивному туризму представлены в таблице



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

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Мышечная сила	2
Скоростные способности	2
Выносливость	3
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – умеренное влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица 16

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12,2 с)	Бег 60 м (не более 13,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 18 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)	Бег на 1 км (не более 7 мин 00 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 9 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 6 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 20 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,2 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2 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 учебно-тренировочный этап 1-3 год*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м (не более 11,4 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 22 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 17 см)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 8 мин 30 с)	Бег на 1500 м (не более 9 мин 00 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа:	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на учебно-тренировочный этап 4-5 год*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м (не более 11,1 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 8 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола 3X(не менее 1 раза)	
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа: Прохождение дистанции 2 класса	

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

- Бег 30 м (6 x 5 м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Челночный бег (3 x 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- Непрерывный бег в свободном темпе (500, 1000 или 1500 м).* Проводится на беговой дорожке стадиона.
- Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30

секунд;

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

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

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе*

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

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, спортсмены сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

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

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

Результатом сдачи нормативных требований является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

#### ***На этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спортивный туризму;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивный туризму.

#### ***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивный туризму;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

*Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:*

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в табл. 16 и 17.

## 1.1. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

## **У.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
3. «Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
4. Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).
5. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
6. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивному туризму, утвержденный приказом Министерства спорта России от 16.04.2018 № 345.

### **Список литературных источников:**

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. - Минск.: Высшая школа, 1985, 256 с.
2. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001, 398с.
3. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. - МаГУ. - Магнитогорск, 2004, 30 с.
4. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высш. школа, 1983, 105 с.
5. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. - М.: Физкультура, образование и наука, 1995, 395 с.
6. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 - М., 2005, 31-34 с.
7. Палыга В.Д. Гимнастика. - М., 1982, 297 с.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни - М.: Физическая культура и спорт, 1969. - 34 с.
9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»

### **Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Спортивный туризм в России (<http://www.tmmoscow.ru/>)
3. Федерация спортивного туризма в СПб(<http://rfstspb.ru/>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга (<http://kfis.spb.ru/>)
7. ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» (<http://anichkov.ru/>)
8. СДЮСШ ОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» (<http://sdushor2.spb.ru/>)