

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа №1»

г. Новочебоксарска Чувашской Республики

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

протокол № 1

от «21» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ №1»

г. Новочебоксарска Чувашской Республики

С. И. Овсянников

2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1038)

Срок реализации: 8 лет

г. Новочебоксарск

Содержание:

1	Общие положения	3-4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-22
3	Система контроля	22-27
4	Рабочая программа по виду спорта спортивный туризм	27-40
5	Особенности осуществления спортивной подготовки	40-41
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41-49
7	Информационно-методические условия реализации Программы	50

I. Общие положения

1.1. Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

1.2. Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта «спортивный туризм». Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки,

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- укрепления здоровья детей, приобщение к систематическим занятиям спортивным туризмом, формирование ценностного отношения к здоровью;
- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

- формирования фундамента физической, технической, тактической подготовленности у юных спортсменов для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину:

- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут», – группа спортивных дисциплин «маршрут»;
- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция», – группа спортивных дисциплин «дистанция»;

Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по спортивному туризму проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

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

Группа дисциплин «маршрут» – соревнования заключаются в преодолении туристской группой определенных спортивных туристских маршрутов с преодолением препятствий в природной среде в течении нескольких дней.

Группа дисциплин «дистанция» – спортсмены преодолевают препятствия на короткой дистанции, которые заранее проложены на искусственном или естественном рельефе.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «маршрут»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Для спортивной дисциплины «дистанция»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

2.1. Объём Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и составляет на этапе начальной подготовки - 3 года, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается

Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП). Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Основные задачи спортивной тренировки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- освоение элементов техники спортивного туризма;

-повышение уровня физической подготовленности спортсменов на основе проведения разносторонней подготовки;

-выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивным туризмом.

Объём дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивный туризм» указан в таблице № 2

Таблица № 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	9	10	12	14	16	18	28
Общее количество часов в год	312	312	468	520	624	728	832	936	1456

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

В спортивном туризме, как и в других видах спорта, действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов. Тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов: Комплексность – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преимущество – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки. Возрастная адекватность – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим

возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий. В спортивной гимнастике важно индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных спортсменов. Основные виды подготовки на этапе НП, ТЭ(СС), ЭССМ могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с учётом таблицы №3

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

2.4.

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

Спортивные соревнования.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийским и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно

Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивный туризм»;

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице №5 -7

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «маршрут»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	26-32	27-30	20-22	10-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-29	24-30	23-26	24-28	25-27
3.	Участие в	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8

	спортивных соревнованиях (%)					
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	3-6	5-8
5.	Техническая подготовка (%)	18-20	26-28	30-34	40-45	45-50
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	6-8	2-4	3-5	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины «дистанция»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10	5-12
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8	5-10
5.	Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4	2-6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», дисциплина «маршрут»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	28
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (чел.)	12	12	12	8	8	8	8	8	4
1	Общая физическая подготовка	115	115	131	156	160	176	169	190	218
2	Специальная физическая подготовка	83	83	116	128	140	162	214	244	314
3	Участие в спортивных соревнования	6	6	4	15	57	72	25	30	97
4	Инструкторская и судейская практика	6	6	4	15	57	72	25	30	97
5	Техническая подготовка	62	62	116	166	180	218	349	386	628
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	31	33	20	12	14	25	28	29
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч), восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	12	20	18	14	25	28	73
	Итого:	312	312	416	520	624	728	832	936	1456

Дисциплина «дистанция»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	28
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (чел.)	12	12	12	8	8	8	8	8	4
1	Общая физическая подготовка	173	173	131	208	305	353	270	271	218
2	Специальная физическая подготовка	34	34	116	104	125	125	272	272	314
3	Участие в спортивных соревнования	3	3	4	10	13	31	42	86	97
4	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	10	13	13	16	18	97
5	Техническая подготовка	78	78	116	130	125	156	141	187	628
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	33	31	37	37	58	65	29
7	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч), восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	12	5	6	13	33	37	73
	Итого:	312	312	416	520	624	728	832	936	1456

2.6. Календарный план воспитательной работы

Общеизвестно, что воспитание ребенка происходит в процессе любой деятельности, поэтому полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. При этом физиологами установлено, что совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов. Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий и воспитания физических качеств. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В процессе регулярных и многолетних занятий, тренер-преподаватель должен формировать у спортсменов патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоритическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания

		процессе формирования антидопинговой культуры»			вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать ответственным антидопинговое обеспечение в регионе	с за
--	-----------	--	---	----------------	--	------

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Спортивный туризм как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивного туризма. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивному туризму. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать технику выполнения специальных элементов. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивного туризма, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по спортивному туризму. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Медико-биологическое обеспечение на этапах спортивной подготовки направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психо-профилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

План медицинских мероприятий на этапах спортивной подготовки:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов два раза в год
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивный туризм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивный туризм» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само- регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивный туризм»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 8-10

Таблица № 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «маршрут», «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.50	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»						
2.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
2.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
3.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2	3		
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
3.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30	25	35	25
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

Таблица № 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1.	Кросс на 3 км	мин, с	не более	

	(бег по пересеченной местности)		20.00	-
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
3.5.	Плавание	м	не менее	
			50	
4. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «маршрут»				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
5. Уровень спортивной квалификации для спортивной дисциплины «дистанция»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,2
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «маршрут»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
3.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
3.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
3.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
4.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивный туризм

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»:

Учебно-тренировочный процесс при проведении занятий по спортивному туризму должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать по функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезо-цикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам, которые в чем-то могут отличаться от плана группы. Это в первую очередь относится к тем членам группы, которые входят в какие-либо сборные команды (региона, субъекта или страны), и тогда их планы должны состыковываться с планами этих сборных. Или если какой-либо спортсмен или спортсмены группы значительно опережают уровень группы. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка юных спортсменов на этапе начальной подготовки представляет собой педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков. На данном этапе следует уделять внимание основным физическим качествам – силе, выносливости, гибкости, быстроте и ловкости. Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а «воспитание» предусматривает активное и педагогически направленное воздействие на их рост. Эффективное управление процессом подготовки спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной нагрузки. Это систематизация тренировочных заданий в соответствии с основными характеристиками направленности нагрузки. В процессе физической подготовки юных спортсменов в спортивном туризме решаются две главные задачи:

- 1) всестороннее развитие всей двигательной системы спортсмена;
 - 2) совершенствование специфических двигательных способностей, от которых зависит успех достижения высоких результатов именно в спортивном туризме.
- Хорошая физическая подготовленность на начальном этапе подготовки создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го и 2-го года обучения и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами

спортивного туризма главным образом, в разминке и в заключительной части занятия. Так как двигательная способность спортсмена влияет на эффективность техники спортсмена, которая проявляется через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, то на начальном этапе подготовки необходимо особое внимание уделять развитию и совершенствованию, прежде всего общих, а также специальных физических качеств. При этом тренировочный процесс юных спортсменов должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Важно учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в спортивном туризме. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных спортсменов, так и модели спортсменов высокой квалификации. Учитывая то, что на начальном этапе подготовки юных спортсменов воспитанию физических качеств уделяется основное внимание, до 60% тренировочного времени, то и планировать воспитание каждого физического качества надо с учетом особенностей развития детского организма и специфическими требованиями спортивного туризма.

Специальная физическая подготовка

Так же на этапе начальной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому спортсмену индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Практические занятия

1. Общая туристская подготовка

1.1. Топография и ориентирование

Учащиеся должны знать основные условные знаки, способы ориентирования на местности.

Учащиеся должны уметь ориентироваться на местности по местным признакам, по компасу и карте.

Карта географическая и топографическая. Масштаб. Виды масштабов. Свойства карт.

Топографические знаки. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков.

Буквенные и численные знаки. Понятие «рельеф». Изображение рельефа на картах.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Действия с компасом.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Измерение длины среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния.

Ориентирование на местности с помощью карты. Схема маршрута. Пользование

картой (схемой) в походе.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия: изготовление карточек топографических знаков и работа с ними, игра «Путешествие по карте», топографические игры, определение азимута по компасу.

1.2. Туристское снаряжение

Учащиеся должны знать перечень снаряжения для однодневного похода.

Учащиеся должны уметь правильно собирать рюкзак для похода, соревнований.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного трех дневного похода, требование к нему. Типы рюкзаков, спальников, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака.

Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Хозяйственный набор туристской группы: Оборудование для костра, рукавицы, Ознакомление с имеющимся снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения.

1.3. Туристский быт

Учащиеся должны знать правила организации бивака.

Учащиеся должны уметь самостоятельно организовать ночлег.

Понятие о привалах и ночлегах (биваках) в походе. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала.

Противопожарные меры, различные типы костров, установка и снятие палаток, разжигание костров.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разведение костра.

1.4. Медико-санитарная подготовка

1.5. Питание в туристском походе

Учащиеся должны знать варианты организации питания в однодневном походе.

Учащиеся должны уметь составить меню и готовить пищу на костре.

Значение правильного питания в походе. Питание при переезде в транспорте.

Организация питания в однодневном походе. Организация работы завхоза по питанию.

Составление меню, списка продуктов, расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Приготовление пищи на костре.

2. Краеведение и экология

Учащиеся должны знать историю родного края, наиболее интересные экскурсионные объекты.

2.1. Моя Родина

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Характеристика населения. Знакомство с памятными местами.

Практические занятия: экскурсии.

2.2. Туристские возможности родного края

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Экскурсионные объекты на территории края.

Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка включает в себя разделы общей и специальной физической подготовки. Основной задачей ОФП является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП). Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов по ОФП.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с предметами.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации.

Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

Технико-тактическая подготовка

Введение в спортивный туризм. История развития туризма в России. Понятие самодетельный туризм – как форма активного проведения досуга. Становление спортивного туризма как уникального вида спорта в России. Плюсы и минусы спортивного туризма.

Виды спортивного туризма:

пешеходный,
лыжный,
горный,
велосипедный,

спелео,

комбинированный.

Спортивная форма и обувь.

Тренировочная (разминочная) и стартовая форма.

Обувь для залов и пересеченной местности. Дополнительные аксессуары: часы, перчатки, лейкопластырь, эластичный бинт, косынка и пр.

Практические занятия

Работа с личным снаряжением. Надевание и снятие

страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, каски.

Основные и вспомогательные веревки. Вережки диаметром 6 и 10 мм.

Статическая и динамическая веревка. Их применением.

Узлы и их применение. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к

точке опоры. Узлы – зажимы. Узлы для связывания страховочной системы.

Дополнительные узлы, не вошедшие в Регламент спортивного туризма.

Проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям

Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

ТБ при работе с личным снаряжением. Осмотр личного снаряжения перед занятием. Уход за снаряжением и правила хранения.

Виды препятствий на дистанциях и маршрутах. Навесная переправа через

овраг, реку. Параллельные перила через овраг, реку. Спуск по склону. Подъем по склону. Бревно через овраг, реку.

Введение в спортивное ориентирование. История развития ориентирования в

России. Значение ориентирования в походах, на соревнованиях, в повседневной жизни.

Компас и его применение. Виды компасов. Как правильно выбрать компас для бега. Устройство компаса.

Практические занятия: Работа с компасом, расположение компаса на руке при чтении карты и движении на местности.

Спортивная карта и ее применение. Основные характеристики карты. Легенда.

Масштаб карты. Дополнительные обозначения на карте.

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженного поединка с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Прежде чем говорить о спортивной психологии подростков, необходимо рассмотреть психологические особенности подросткового возраста от 10 до 15 лет. Этот возраст взросления

считается трудным с точки зрения воспитания.. Большинство проблем подростков являются следствием полового созревания, которое может провоцировать различные отклонения психофизиологического и психического характера. Из-за этого подростки страдают от следующих проблем:

- эмоциональной неустойчивости;
- повышенной возбудимости;
- беспричинной тревожности;
- перепадов настроения;
- депрессии;
- конфликтности.

Но переходный возраст имеет и положительные стороны. Ребенок становится более самостоятельным и независимым. Его сфера деятельности постепенно увеличивается. Он начинает сознательно к себе относиться и отстаивает свои права перед другими людьми. Переходя к спортивной психологии необходимо указать, что она подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания, объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки обучающихся туризмом являются разнообразные общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

К числу общеразвивающих упражнений относятся:

строевые упражнения, ходьба, ходьба с заданием, бег, бег с заданием, ОРУ без предмета, ОРУ с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), ОРУ на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), ОРУ с использованием тренажерных устройств и технических средств, а также различные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта

(лыжи, плавание, спортивные игры, акробатика, гимнастика).

Упражнения для развития быстроты

Выделяют два вида быстроты: быстрота двигательных реакций, быстротой движений. Быстрота реакции улучшается с помощью различных скоростных упражнений, бега (бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов, бег на месте с максимальной частотой движений в течение 4-5 сек, бег со сменой направления), прыжков (скакалка), а также комплекса динамической гимнастики или фитнеса, спортивные и подвижные игры. Широко используются упражнения в облегченных условиях, например, бег под горку (уклон). Реакция на различный раздражитель, свисток, хлопок, упавший мяч, световые раздражители, музыку и так далее.

Воспитание быстроты движений достигается следующими упражнениями: бег на скорость (30,60м), челночный бег (3*10м), выполнение упражнений с элементами спортивных игр, игрового характера, различных прыжков.

Применяется повторный, соревновательный расчлененный и сенсорный методы.

Упражнения для развития гибкости:

-Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

-наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

-повороты, наклоны и вращения головой;

-наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

-подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении

перешагивание и перепрыгивание через палку

-всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке в положении лёжа на полу.

Упражнения для развития координации:

- медленное вращение головой в левую и правую сторону попеременно с закрытыми глазами;

- прыжки на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 45-90-180-360 градусов с закрытыми глазами;

- прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков;

- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды;

- выпрыгивания из глубокого приседа на месте с поворотом попеременно

на 90-180-360 градусов с закрытыми глазами;

- стойки на голове, руках;

- ходьба на руках, колесо с опорой на две и одну руку, «ласточка», «мостик», «коробочка» ... и т.д.;

- упражнения на перекладине: подъём переворотом, выход силой на левую и правую руку, на две руки одновременно, выход прогибом, подтягивание узким хватом (грудь тянуть к кистям), подтягивание широким хватом (голова за перекладиной) и т.д.;

Упражнения для развития силы:

- упражнения с собственным весом (подтягивания в висе, сгибание разгибание рук в упоре, приседания на двух, на одной ноге)

- упражнения с противовесом партнёра (приседания с упором в плечи партнера, борцовские перекаты, сгибание разгибание рук в упоре лежа с весом партнера)

-упражнения с отягощениями (на тренажерах, с использованием набивных мячей, передачи от груди из-за головы с боку, лежа от груди, сидя боком к партнеру передача набивного мяча, упражнения с набивными мешками, выпады, приседания, бурпи)

-упражнения с эспандерами (имитация движения рук при беге на лыжах, сгибание разгибание рук за головой, разводка рук стоя на эспандере концы эспандера в руках, упр. на бицепс)

- упражнения с сопротивлением окружающей среды (бег в гору, бег по песку, глубокому снегу, в воде)

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный (кросс от 1 до 5 км);

- бег на лыжах (от 3 до 10 км),

- катание на коньках и велосипеде,

- плавание (в том числе плавание на открытой воде);

-спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения средствами

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с интервалом времени соответствующем интервалу соревновательной деятельности (от 3 до 20 минут);
- бег переменным методом;
- гребля на бортике бассейна с различными видами весел (утяжеленное, облегченное);
- гребля на гребном тренажере;
- бег по пересеченной местности (с заданием)

Упражнения для развития силовой выносливости:

- жим лежа с легким весом (время, как время на короткой дистанции)
- тяга штанги к груди (время, как время на короткой дистанции)
- круговая тренировка с легкими весами

Технико-тактическая подготовка

Основные задачи:

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учётом индивидуальных особенностей;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе спортивной подготовки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки обучающихся, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапе спортивного совершенствования обучающийся, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организаций действий.

Специальные навыки.

Спортивный туризм вид спорта, осуществляемый в природной среде, что накладывает на участников тренировочного процесса обязанности приобретения специальных туристских навыков, которые будут способствовать эффективной реализации программы и повышению спортивных результатов.

Специальные навыки можно разделить на подгруппы:

- организационная подготовка (нахождение места для привала, ночлега, обустройство лагеря, ночевки, полевой кухни, обеспечение безопасности в районе бивака);
- преодоления природных препятствий
- пешеходный туризм: преодоление перевала, скалы, ручья, траектория движения по маршруту и т.д.);
- техника и тактика страховки и само-страховки (обеспечение страховки во время преодоления препятствий как личной, так и групповой, медицинское обеспечение похода, транспортировка пострадавшего, действие в чрезвычайных ситуациях, навыки работ с веревками и подручными средствами);
- техника и тактика ориентирования на местности (навыки чтения карты, логичный маршрут, умение пользоваться компасом, чтение местности, знание метеорологических особенностей региона, чрезвычайные действия в различных ситуациях);
- оказание первой доврачебной помощи (при ожогах, обморожениях, ушибах, ссадинах, переломах, отравлениях и других различных ситуациях требующих помощи);
- психологическая подготовка (психологическая подготовка, связанная со страхом, психологический климат в походной группе)

Данные специальные навыки различаются по виду туризма.

Спортивное и специальное оборудование

В пешеходном туризме: веревки, карабины, каски, обвязки, жумары, ролики, восьмерки, полиспасы, штурмовки, перчатки и т. д.

В лыжном туризме: лыжи, палки, ботинки, крепления.

Специальным оборудованием в спортивном туризме будет являться оборудование для проведения спортивного похода, что практически не отличается от вида туризма: палатки, спальные мешки, коврики (кариматы), топор, пила, и все что необходимо для обеспечения бивачных работ и работ по безопасности.

В спортивном туризме необходимо не только уметь пользоваться всем спортивным и специальным оборудованием, но и прививать навык ремонта любого инвентаря, а также возможной «замены» применения подручных средств, так как в спортивном походе нередко случаются ситуации, требующие данного навыка, а при невозможности замены спортсмены должны уметь отремонтировать свой и групповой инвентарь.

Учебно-тематический план по виду спорта «спортивный туризм» указан в таблице № 11

Таблица №11

Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в	Сроки проведен	Краткое содержание
-----------------	----------------------------------	-----------------	----------------	--------------------

ПОДГОТОВКИ		год (минут)	ия	
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	130		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	15	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше	600		

этап (этап спортивной специализации)	трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1000		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

				спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным б0спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм»

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

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

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

5.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в приложении к ФССП

6. 2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида

спорта «спортивный туризм», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

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

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

6.6. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

-открытые учебно-тренировочные занятия (по типу открытых уроков в общеобразовательных школах);

-удовлетворение спроса тренеров-преподавателей на учебно-методическую литературу;

-направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации, на семинары и конференции;

-накопление и обобщение опыта работы ведущих тренеров-преподавателей спортивных школ;

-методическую помощь молодым тренерам-преподавателям;

проведение общешкольных конференций по вопросам обучения и тренировки спортсменов разного возраста и разной квалификации.

Важное место в повышении квалификации тренеров-преподавателей (в первую очередь начинающих) должны занимать открытые учебно-тренировочные занятия.

Содержание таких занятий должно быть тематическим, т. е. отражать их специфику в зависимости от возраста занимающихся, от места и времени проведения.

Приложение № 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)», «маршрут - водный (1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - спелео (1 - 6 категория)», «маршрут - парусный (1 - 6 категория)», «маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)»			
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический (1800x600x12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
6.	Курвиметр	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мешок спальный	штук	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Палатка трехместная	штук	4
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Пила	штук	2
16.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
17.	Мультитопливная горелка	штук	4
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19.	Рулетка (10 м)	штук	1
20.	Рулетка (50 м)	штук	1
21.	Секундомер электронный	штук	2
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	1
24.	Тент (4x4 м)	штук	2
25.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50 °С)	штук	2
26.	Топор	штук	4
27.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
28.	Электромегатон	штук	1
Для спортивной дисциплины «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)»			
29.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
30.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4

31.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
32.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
33.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
34.	Закладка	комплект	2
35.	Карабин альпинистский	штук	24
36.	Крюк скальный	комплект	2
37.	Молоток скальный	штук	2
38.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
39.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
40.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
41.	Трек для навесной переправы	штук	2
42.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)»			
43.	Айсбайль	штук	1
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	6
49.	Закладка	комплект	2
50.	Карабин альпинистский	штук	24
51.	Кошки альпинистские	пар	12
52.	Ледобур	штук	6
53.	Крюк скальный	комплект	2
54.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
55.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
56.	Ледовый инструмент («айс фи-фи»)	комплект	1
57.	Ледоруб	штук	6
58.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
59.	Лыжи туристские с креплениями	пар	12
60.	Лыжные палки	пар	12
61.	Молоток скальный	штук	2
62.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
63.	Палатка зимняя восьмиместная с тентом	штук	2
64.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
65.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
66.	Устройство для спуска по веревке	штук	6
67.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
68.	Эспандер лыжника	штук	2
Для спортивных дисциплин «дистанция - водная - каяк», «дистанция - комбинированная», «дистанция - лыжная», «дистанция - на средствах передвижения», «дистанция - парусная», «дистанция - пешеходная», «дистанция - спелео», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - горная - связка», «дистанция - лыжная - связка», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - спелео - связка», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - горная - группа», «дистанция - лыжная - группа», «дистанция - на средствах передвижения - группа», «дистанция - пешеходная - группа»,			

«дистанция - спелео « группа»			
133.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
134.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
135.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
136.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
137.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
138.	Лента оградительная	метр	200
139.	Мат гимнастический	штук	1
140.	Мяч баскетбольный	штук	1
141.	Мяч волейбольный	штук	1
142.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
143.	Мяч футбольный	штук	1
144.	Палка гимнастическая	штук	12
145.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
146.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
147.	Рулетка (10 м)	штук	1
148.	Рулетка (50 м)	штук	1
149.	Секундомер электронный	штук	2
150.	Система страховочная альпинистская	штук	12
151.	Скамейка гимнастическая	штук	2
152.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
153.	Стенка гимнастическая	штук	2
154.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
155.	Трек для переправы	штук	4
156.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
157.	Электромегафон	штук	1
158.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины «дистанция - пешеходная»			
159.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
160.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
161.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
162.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
163.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
164.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
165.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
166.	Карабин альпинистский	штук	24
167.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
168.	Компас жидкостный	штук	12
169.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
170.	Петли страховочные	комплект	12
171.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
172.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
173.	Трек для навесной переправы	штук	2
174.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин			

«дистанция - горная - группа», «дистанция - горная - связка»			
175.	Айсбайль	штук	2
176.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
177.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
178.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
179.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
180.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
181.	Закладка	комплект	12
182.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
183.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
184.	Карабин альпинистский	штук	24
185.	Кошки альпинистские	пар	12
186.	Ледобур	штук	30
187.	Крюк скальный	комплект	8
188.	Ледоруб	штук	12
189.	Молоток скальный	штук	2
190.	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
191.	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15
192.	Петля страховочная	штук	42
193.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
194.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
195.	Трек для навесной переправы	штук	4
196.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины «дистанция – лыжная»			
197.	Айсбайль	штук	2
198.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
199.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
200.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
201.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
202.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
203.	Закладка	комплект	12
204.	Карабины альпинистские	штук	32
205.	Компас жидкостный	штук	12
206.	Ледобур	комплект	12
207.	Крюк скальный	комплект	8
208.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
209.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
210.	Ледоруб	штук	12
211.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
212.	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
213.	Молоток скальный	штук	2
214.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
215.	Петли страховочные	комплект	42
216.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
217.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
218.	Трек для навесной переправы	штук	2
219.	Устройство для спуска по веревке	штук	12

220.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивной дисциплины «северная ходьба»			
261.	Треккинговые палки	пар	12

Приложение № 2
Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
	Для спортивных дисциплин «маршрут - пешеходный (1 - 6 категория)», «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)», «маршрут - водный (1 - 6 категория)», «маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)», «маршрут - спелео (1 - 6 категория)», «маршрут - парусный (1 - 6 категория)», «маршрут - комбинированный (1 - 6 категория)»		
1.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Очки солнцезащитные альпинистские	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
13.	Защитный жилет для верховой езды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Очки велосипедные (защитные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: «маршрут - лыжный (1 - 6 категория)», «маршрут - горный (1 - 6 категория)»									
15.	Маска ветрозащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ...

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
2. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.
3. Григорьев В.Н. Водный туризм – М :Профиздат, 1990г
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979
5. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993
6. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320
7. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»–Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов
9. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ,
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004
12. Приказ Минспорта РФ от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».
13. Приказ Минспорта РФ от 22.12.2022 № 1353 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».
14. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] <https://www.gto.ru>
15. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru>
16. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru>
17. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru>
18. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org>
19. Официальный сайт федерации спортивного туризма России (www.tssr.ru)