

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Усольского муниципального района
Иркутской области»
(МБУДО «СШ Усольского района»)**

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета протокол № 1 от 29.08.2024г	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024г	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «СШ Усольского района» Козулин Е.В. № 204/2 от 12.09.2024г
--	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

По этапам спортивной подготовки НП, УТ(СС)

С учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (Приказ Минспорта России от 14.12.2022 N 1245)

Срок реализации Программы:

до 8 лет

Разработчики:

- тренер-преподаватель по спортивному туризму МБУДО «СШ Усольского района», высшая квалификационная категория
Вялков Тимур Георгиевич

Рецензент Программы:

-доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и Медико –биологических дисциплин»
ФБГОУ ВПО «ИГУ», к.п.н.
Пружинин К.Н.

Иркутск – 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки в возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».	5
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.....	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
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:.....	21
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.....	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в спортивный туризм дисциплина «дистанция».....	22
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)* .	23
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	23
4.2. Учебно-тематический план	23
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	24
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивный туризм".	24
5.2 Техника безопасности	24
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	27
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	27
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	39
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	40

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности дисциплин видов спорта – спортивный туризм (номер-код – 0840005411Я) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 N 1038 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
маршрут - водный (1-6 категория)	084	002	1	8	1	1	Я
маршрут - горный (1-6 категория)	084	003	1	8	1	1	Я
маршрут - комбинированный (1-6 категория)	084	008	1	8	1	1	Я
маршрут - лыжный (1-6 категория)	084	004	1	8	1	1	Я
маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория)	084	006	1	8	1	1	Я
маршрут - парусный (1-6 категория)	084	005	1	8	1	1	Я
маршрут - пешеходный (1-6 категория)	084	001	1	8	1	1	Я
маршрут - спелео (1-6 категория)	084	007	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - каяк	084	015	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - байдарка	084	017	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 2	084	018	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - катамаран 4	084	019	1	8	1	1	Я
дистанция - водная - командная гонка	084	020	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - группа	084	021	1	8	1	1	Я
дистанция - горная - связка	084	010	1	8	1	1	Я
дистанция - комбинированная	084	016	1	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - группа	084	023	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная - связка	084	022	3	8	1	1	Я
дистанция - лыжная	084	011	3	8	1	1	Я
дистанция - на средствах передвижения - группа	084	028	1	8	1	1	Я
дистанция - на средствах передвижения	084	014	1	8	1	1	Я
дистанция - парусная	084	012	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - группа	084	025	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная - связка	084	024	1	8	1	1	Я
дистанция - пешеходная	084	009	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео - группа	084	027	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео - связка	084	026	1	8	1	1	Я
дистанция - спелео	084	013	1	8	1	1	Я
северная ходьба	084	029	1	8	1	1	Л

Краткая характеристика

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушений Правил и в минимально - возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Таблица 2

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта спортивный туризм дисциплина «дистанция»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

1.2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иные цели Программы:

- Обеспечение единства основных требований к структуре, содержанию и планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

- Выполнение объема соревновательной деятельности лицами, проходящих спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющих, предусмотренной в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;

- Выполнение нормативов физической подготовки на каждом из этапов и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);

- Подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки в возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания, и не имеющие медицинских противопоказаний. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТЭ) – 3-5 лет.

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. На данный этап зачисляются дети в возрасте 12 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии:

обучение до трех лет выполнения занимающимися спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; обучение свыше трех лет спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Зачисляются дети, которым исполнилось 15 лет. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На данный этап переводят детей с 17 лет. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших спортивный разряд спортивное звание «мастер спорта России».

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

** На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.*

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить переутомления. Объем работы обучения определяется из расчета недельного режима работы в часах на 52 недели для определенного года обучения, реализуется в следующих, видах (формах) обучения:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования, контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объем 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 9	8 - 14	12 - 18	16 - 28	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 468	416 - 728	624 - 936	832 - 1456	1040 - 1664

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

- **учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;**

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочных занятий: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые учебно-тренировочные занятия как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот вид учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируются вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, то это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техник, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Таблица 5

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану.	Командный дух, эмоциональная привлекательность использование элементов соревновательности и партнерства.
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера.	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений техники.
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Таблица 6

Учебно-тренировочные мероприятия

N 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

- **Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего числа часов, предусмотренных годовым планом спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта;

- **Спортивные соревнования (приложение 4 ФССП);**

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатываются программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники лавных соревнований. В зависимости от принципа комплектования

состава участников главных соревнований перед спортсменом ставится завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;

– Основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 7

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "дистанция"						
Контрольные	2	3	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4	6
Основные	1	1	4	5	6	8

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Иные виды (формы) обучения:

- **контрольные мероприятия** – система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей спортивной подготовки, для оценки влияния учебно-тренировочного процесса на величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме обучающихся, на реальные сдвиги показателей общей физической и специальной подготовленности, а также изучение адекватности и эффективности объема тренировочной и соревновательной деятельности.

- **инструкторская и судейская практики** – процесс овладения, обучающимися, теоретическими знаниями, практическими умениями в области судейства и организации соревнований, проведение тренировок по виду спорта – спортивный туризм. Итоговым результатом практики является выполнение требований по присвоению звания «Юный судья» и «инструктора общественника по спорту».

- **медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия** предусматривают совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма обучающихся с учетом экстремальных, тренировочных и соревновательных воздействий (нагрузок).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план Организации составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящей свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 15 ФССП приложений №2 и №5)

Таблица 8

Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "дистанция"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	44 - 57	44 - 57	40 - 52	27 - 35	24 - 30	24 - 30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	16 - 20	29 - 41	35 - 46	33 - 44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 6	1 - 6	2 - 8	2 - 10	5 - 12	7 - 18
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 6	1 - 6	2 - 8	2 - 8	5 - 10	7 - 10
5.	Техническая подготовка (%)	24 - 31	26 - 34	20 - 26	17 - 23	12 - 16	12 - 16
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 - 8	4 - 6	6 - 8	7 - 8	8 - 10	6 - 8

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 4	1 - 4	2 - 6	3 - 10
----	---	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Таблица 9

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах				32	
		6	9	14	18	28	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2		3		4		Наполняемость групп (человек)	
		12		8		4		1	
1.	Общая физическая подготовка	173	233	323	308	364	401		
2.	Специальная физическая подготовка	28	47	120	270	503	547		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	15	36	56	147	248		
4.	Инструкторская и судейская практика	8	10	14	56	72	116		
5.	Техническая подготовка	72	128	161	162	222	205		
6.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	19	26	58	66	118	95		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	9	16	18	30	52		
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1456	1664		

2.5. Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Для формирования физически здоровой личности – необходимо создание благоприятных условий, и повышение мотивации для достижения высоких результатов в спорте.

План воспитательной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

В процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы решаются разнообразные задачи: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие гармоническому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактической подготовки, прочное овладение основами техники дзюдо, приобретение соревновательного опыта, совершенствование морально-волевых качеств.

Таблица 10

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная 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: - 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;	В течение года
1.3	Основы профессионального самоопределения	- формирование социально-значимых качеств личности - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе) - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии - приобретение практического опыта педагогической деятельности - приобретение опыта проектной и творческой деятельности	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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: - 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
2.3	Формирование основ безопасного поведения при занятиях	- проведение бесед с учащимися групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, в походе) - профилактика и информирование неприменения допинга среди спортсменов	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением знаменитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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
3.3.	Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма	- проведение конкурсов, эстафет, внутри школьных спартакиад, традиционных соревнований; - привлечение обучающихся СШ в сборные спортивные команды; - организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игра, ведущими игроками сборных команд РФ.	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; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.	В течение года
4.2	Специальные навыки	-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; -умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; -умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; -умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.	В течение года
5. Вариативные предметные области			
5.1	Различные виды спорта и подвижные игры	<p>Гимнастика: Упражнения на снарядах, ходьба, приседание, прыжки. Упражнения в висах и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание и подъемы. Лазание (канат, шест).</p> <p>Акробатика: Кувырки, стойки, Подъемы разгибом. Перевороты.</p> <p>Плавание: длительное плавание.</p> <p>Легкая атлетика: Прыжки в длину, в высоту. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересеченной местности (кроссы). Эстафетный бег.</p> <p>Футбол: Удары. Остановка мяча. Ведение мяча. Отброс мяча. Ложные движения (финты). Техника игры.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>- По преобладающему виду действий и движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры с ходьбой и бегом; • подвижные игры с прыжками; • подвижные игры с метанием; • подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием; • подвижные игры с ловлей, передачей, перекатыванием мяча; 	

		<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры с различными предметами; - По преимущественной направленности развития физических способностей: <ul style="list-style-type: none"> • развитие скоростных способностей; • развитие скоростно-силовых способностей; • развитие силовых способностей; • развитие координационных способностей; развитие выносливости; - По степени интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры малой психофизической нагрузки; • подвижные игры умеренной психофизической нагрузки; • подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки; • подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки. 	
5.2	Спортивное и специальное оборудование	<ul style="list-style-type: none"> - знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования. 	

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

Примерный план антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.	В течение года	Лекции, видеоуроки
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.	В течение года	Лекции, беседы, тренировочные программы

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. На этапе начальной подготовке судейской практики не предусмотрено.

На учебно-тренировочном этапе изучается терминология и строевые упражнения, порядковые упражнения. Ознакомление основных методов и построение тренировочного занятия. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-

юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Таблица 12

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивный тризм» дисциплина «дистанция». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

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

Этап начальной подготовки:

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

Учебно-тренировочный этап:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

3. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивный туризм";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивный туризм";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция";

• укрепление здоровья

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивный туризм";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивный туризм";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

• укрепление здоровья

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

• сохранение здоровья

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивный туризм";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

• сохранение здоровья.

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 в спортивный туризм дисциплина «дистанция».

(Комплексы контрольных упражнений с учетом приложений N 6 - 9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в спортивном туризме дисциплина «дистанция» (с учетом приложений N 7 - 9 к ФССП).

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта спортивный туризм, и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапу обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании последнего учебного года и считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее, чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

По окончании обучения учащемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)*

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.2. Учебно-тематический план

*смотреть в приложение рабочей программы

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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"), а также спортивной дисциплине "северная ходьба" 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 (с учетом главы V ФССП).

5.1.1. 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.

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

5.1.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивный туризм" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивный туризм" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.1.4. 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".

5.2 Техника безопасности

1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий спортивным туризмом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий спортивным туризмом дисциплина «дистанция» учащиеся и

тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- переобуться в сменную обувь
- переодеться в раздевалке, надеть форму и обувь, подходящую для занятий спортивным туризмом в зале
- снять с себя все предметы, представляющую опасность нанесения травмы для себя и других занимающихся (часы, украшения, висячие сережки и прочее)
- под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и зал к проведению занятий

3. Требования безопасности во время занятий:

- выполнять все требования и указания руководителя секции
- поддерживать дисциплину в группе
- строго соблюдать правила пожарной безопасности
 - брать и использовать инвентарь только с разрешения руководителя секции
- выполнять технические приёмы и упражнения только на исправном оборудовании
- немедленно сообщать руководителю секции о любых повреждениях и неисправностях инвентаря
- в случае недомогания, получении травмы или ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом руководителю секции
- в случае возникновения чрезвычайной ситуации, следовать указаниям руководителя секции

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-

преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5. Требования безопасности по окончании занятия:

- убрать инвентарь в специально отведенное место;
- отключить электроприборы;
- выключить свет.
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

6. 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

• наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

• обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 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.

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	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"		
1.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500

2.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48
6.	Лента оградительная	метр	200
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Палка гимнастическая	штук	12
13.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15.	Рулетка (10 м)	штук	1
16.	Рулетка (50 м)	штук	1
17.	Секундомер электронный	штук	2
18.	Система страховочная альпинистская	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	2

22.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
23.	Трек для переправы	штук	4
24.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
25.	Электромегафон	штук	1
26.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивной дисциплины "дистанция - пешеходная"			
27.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
28.	Веревка вспомогательная (репшнур) (50 м)	штук	4
29.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
30.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
31.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
32.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	12
33.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
34.	Карабин альпинистский	штук	24
35.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
36.	Компас жидкостный	штук	12
37.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	2
38.	Петли страховочные	комплект	12
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 спортивных дисциплин "дистанция - горная - группа", "дистанция - горная - связка"			
43.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	2
44.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
45.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
46.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
47.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
48.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
49.	Закладка	комплект	12
50.	Зацеп скалолазный с крепежным винтом	штук	30
51.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	48
52.	Карабин альпинистский	штук	24
53.	Кошки альпинистские	пар	12
54.	Ледобур	штук	30
55.	Крюк скальный	комплект	8
56.	Молоток скальный	штук	2
57.	Оттяжка с альпинистским карабином	штук	10
58.	Оттяжка страховочная с карабином	штук	15

59.	Петля страховочная	штук	42
60.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
61.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
62.	Трек для навесной переправы	штук	4
63.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивной дисциплины "дистанция - лыжная"			
64.	Ледоруб "Айсбайль"	штук	2
65.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
66.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
67.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
68.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
69.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
70.	Закладка	комплект	12
71.	Карабин альпинистский	штук	32
72.	Компас жидкостный	штук	12
73.	Ледобур	комплект	12
74.	Крюк скальный	комплект	8
75.	Лавинная лента (от 15 до 20 м)	штук	12
76.	Лавинный зонд складной альпинистский	штук	6
77.	Ледоруб	штук	12

78.	Лопата лавинная альпинистская	штук	4
79.	Лыжи туристские с палками и креплениями	комплект	12
80.	Молоток скальный	штук	2
81.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	10
82.	Петли страховочные	комплект	42
83.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
84.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
85.	Трек для навесной переправы	штук	2
86.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
87.	Электронный датчик для поиска в лавине	штук	2
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - каяк", "дистанция - водная байдарка", "дистанция - водная - катамаран 2", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка"			
88.	Весло для средства сплава (например, для катамарана двухместного или четырехместного, байдарки двухместной с фартуком, каяка с юбкой)	штук	24
89.	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м)	штук	4
90.	Средство сплава (например, катамаран двухместный или четырехместный, байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
91.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины "дистанция - парусная"			
92.	Буй	штук	5
93.	Парусное судно (количество посадочных мест 2 - 8)	штук	1

94.	Шкот	метр	50
95.	Якорь на буй	штук	5
Для спортивной дисциплины "дистанция - спелео"			
96.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
97.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
98.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
99.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
100.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
101.	Закладка	комплект	6
102.	Карабин альпинистский	штук	24
103.	Крюк скальный	комплект	6
104.	Молоток скальный	штук	2
105.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
106.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
107.	Фонарь влагозащищенный (аккумуляторный)	штук	12
Для спортивных дисциплин "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"			
108.	Бич	штук	1
109.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
110.	Велосипед туристский	штук	12
111.	Насос для велосипедных колес	штук	2

112.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
113.	Домкрат	штук	1
114.	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
115.	Запасная камера для велосипеда	штук	4
116.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
117.	Корда	штук	1
118.	Краги	пар	12
119.	Лебедка	штук	1
120.	Набор коваля	комплект	1
121.	Переметная сумка	комплект	12
122.	Пластины "сенд-трак" под колеса	штук	2
123.	Средства для ухода за лошастью (щетка, скребница, суконка, крючок)	комплект	12
124.	Тормозная колодка и тормозной трос	комплект	12
125.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
126.	Хлыст	штук	6
127.	Шина повышенной проходимости	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"			
1.	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
2.	Рюкзак конный	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин "маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория)", "дистанция - на средствах передвижения - группа", "дистанция - на средствах передвижения"											
11.	Защитный жилет для верховой езды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

			гося								
12.	Очки велосипедные (защитные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "дистанция - спелео"											
13.	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "дистанция - водная - каяк", "дистанция - водная - байдарка", "дистанция - водная катамаран 2", "дистанция - водная - катамаран 4", "дистанция - водная - командная гонка", "дистанция - парусная"											
14.	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Жилет спасательный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учётом подпункта 13.1 ФССП).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" редакция от 03.02.2014);
- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в образовательных организациях

дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется разработать локальный акт (например: "Положение о повышении квалификации, профессиональной подготовке и переподготовке работников"), в котором предусмотреть следующее:

- количество работников, ежегодно направляемых на обучение за счет средств соответствующего бюджета;
- перечень видов и тематических направлений подготовки кадров, по которым тренерский состав и другие специалисты проходят обучение, подготовку и переподготовку по инициативе работодателя и, соответственно, за счет средств организации;
- категории работников, которые могут обучаться по собственной инициативе и за свой счет.

Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения свидетельство, сертификат или диплом (или копию), а в случае обучения за счет организации (учреждения) также договор, счет-фактуру и акт выполненных работ.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ (с изменениями от 22.09.2022 г. ФЗ - №371)
3. Федеральный закон 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»
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 (с изменениями от 27.10.2020 г. утратила силу с 01.01.2021 г. на основании постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 отменено с 01.01.2021 г. на основании постановления Правительства РФ от 08.10.2020 г. №1631).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 N 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».
6. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. N 1353 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
8. Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 18.09.2013 г. № 1074 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»
9. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Примерный перечень информационно-образовательные ресурсы

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В. - Москва, 2020. – 195 с.
6. Туристско-спортивный союз России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2009.

Перечень цифровых образовательных ресурсов

<i>Библиотеки</i>	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r_resl.htm
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	http://elibrary.ru/defaultx.asp
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/list_kat.html
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	http://www.ban.ru
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	http://ben.irex.ru http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus

<i>Журналы</i>	
Теория и практика физической культуры	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.infosport.ru/press/fkvot
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru
Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm
Вестник спортивной науки	http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d
<i>Виды спорта</i>	
Спортивный туризм	http://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ; http://www.tssr.ru/ - Федерация спортивного туризма России;

<i>Поисковые системы и каталоги</i>	
Энциклопедии, словари	http://www.ets.ru/links-r.htm