

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

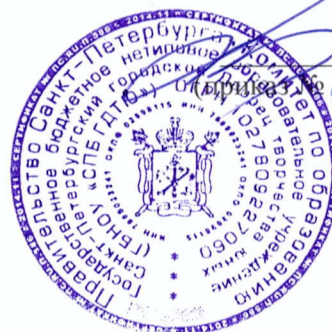
**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
СДЮСШОР № 2  
(протокол от «18» апреля 2022 г. № 4)

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
М.Р. Катунова

№ 1151 -ОД от 5.05.2022 г)



**Программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Спортивный туризм»**

*Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм  
от 16 апреля 2018 № 345*

Возраст учащихся – с 15 лет

Срок реализации программы – без ограничения

**Разработчики:**

Федотов Алексей Евгеньевич  
старший тренер-преподаватель,  
Сорокина Наталия Васильевна  
педагог организатор

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 5.05.2022 г. № 8)

Санкт-Петербург  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спортивному туризму (далее - Программа) разработана в соответствии

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

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, является продолжением дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта спортивный туризм, охватывающей этапы начальной подготовки и тренировочных этапов, включает этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) и предполагает решение следующих задач:

- достижение высоких спортивных результатов;
- закрепление навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по спортивному туризму;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности спортсмена по спортивному туризму;
- изучение опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

—повышение работоспособности, расширение физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

—осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города;

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

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

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

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

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

-дисциплина - маршрут (ранее - соревнования спортивных походов)

-дисциплина - дистанция (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма)

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма:

пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения" (велосипедные, автомото, конные), комбинированные

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

Спортсмены-учащиеся СДЮСШ ОР № 2 являются безусловными лидерами городских соревнований и уверенно выступают на Первенствах и Чемпионатах России, занимая призовые места.

За восемь лет работы тренеры-преподаватели отделения определились в выборе вида спорта, в котором работают и добиваются результатов: спортивный туризм — дисциплины: дистанции и маршруты - пешеходные, лыжные, горные, маршруты-водные.

На отделении спортивного туризма в СДЮСШ ОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» приоритетной является основная дисциплина: дистанция - по виду «пешеходный туризм» и возможно включение по видам: дистанция - водная – байдарка, дистанция – горная, дистанция – лыжная. В программу может быть включено совершение пеших, водных, горных, лыжных походов с участием или без участия в соревновательной дисциплине «маршрут». Виды деятельности соответствуют следующим видам спортивных дисциплин из Всероссийского реестра видов спорта (Таблица 0)

Таблица 1

Перечень спортивных дисциплин вида спорта – СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

(номер - код - 0840005411Я)

маршрут - водный (1- 4 категория)	0840081811Я
маршрут - горный (1- 4 категория)	0840041811Я
маршрут - лыжный (1- 4 категория)	0840051811Я
маршрут - пешеходный (1- 5 категория)	0840151811Я
дистанция - водная – байдарка	0840191811Я
дистанция - горная – группа	0840161811Я
дистанция - горная – связка	0840233811Я
дистанция - лыжная – группа	0840113811Я
дистанция - лыжная – связка	0840281811Я
дистанция – лыжная	0840141811Я
дистанция - пешеходная – группа	0840091811Я
дистанция - пешеходная – связка	0840271811Я
дистанция – пешеходная	0840261811Я

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

- в летней программе соревнований на длинных дистанциях есть этап «Ориентирование».

-при проведении походов навыки ориентирования являются необходимыми для прохождения маршрута.

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

В Программу занятий и соревнований входят элементы скалолазания.

### Специфика организации тренировочного процесса

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

**1.**—Единая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для спортивного туризма. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп - к высшему спортивному мастерству.

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

**3.**—Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный

вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

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

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

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

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

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

### **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

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

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

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

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

—процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

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

Построения многолетней подготовки в спортивном туризме содержат следующие компоненты:

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивному туризму предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах, в Программу спортивной подготовки входят два заключительных этапа (табл. 2).

## Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

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

Основные показатели выполнения программных требований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- динамика физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов подготовленных в состав сборной команды России.

Программа является документом при проведении тренировочных занятий в СДЮСШ ОР №2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ».

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному туризму и составляет:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничения;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в табл. 3.

Таблица 3

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе ССМ - 28 академических часов;
- на этапе ВСМ – 32 академических часа.

Учебный план составляется ежегодно в полном объеме (на 52 учебные недели) и утверждается тренерским советом Учреждения.

На основании учебного плана составляются учебные планы-графики на учебный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется



по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортивных туристов по годам обучения.

На основании учебного плана и Программы тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой спортивной группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение учебного года и их уровень.

При определении продолжительности этапов обучения учитываются:

- продолжительность и объем реализации Программы;
- соотношение объемов тренировочного процесса по спортивному туризму на этапах подготовки;
- режим тренировочной работы;
- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- требования к количественному и качественному составу групп;
- структура годичного цикла;

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в спортивном туризме представлены в табл. 4.

Таблица 4

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

<b>Разделы спортивной подготовки</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
Общая физическая подготовка (%)	<b>24-30</b>	<b>24-30</b>
Специальная физическая подготовка (%)	<b>35-46</b>	<b>33-44</b>
Техническая подготовка (%)	<b>12-16</b>	<b>12-16</b>
Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка (%)	<b>8-10</b>	<b>6-8</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	<b>10-12</b>	<b>14-18</b>

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

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

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по спортивному туризму представлены в табл. 5.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта спортивный туризм**

<b>спортивных соревнований</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)</b>
<b>Контрольные</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Отборочные</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Основные</b>	<b>6</b>	<b>8</b>

#### **Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики спортивного туризма определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по спортивному туризму определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

**5.**—Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы по спортивному туризму представлены в табл. 6

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	28	32
Количество тренировок в неделю (max)	14	14
Общее количество часов в год	1456	1664
Общее количество тренировок в год(max)	728	728

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

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

Медицинские требования.

Спортсмены групп ССМ и ВСМ должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

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

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

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

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 5).

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов и указаны в таблице 8

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По этапам обучения из расчета 52 недели в год

### Учебный план ССМ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Примечания
		(%)	Диапазон	Среднее количество часов	
1	Общая физическая подготовка	<b>24-30</b>	350-437	386	
2	Специальная физическая подготовка	<b>35-46</b>	510-670	580	
3	Техническая подготовка	<b>12-16</b>	175-233	200	
4	Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка	<b>8-10</b>	116-145	130	
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>10-12</b>	145-175	160	Согласно календарному плану
	<b>ИТОГО</b> 28*52=1456			1456	
6	Углубленное медицинское обследование				+
7	Восстановительные мероприятия				+
8	Организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации				+
9	Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями				+

## Учебный план ВСМ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Примечания
		(%)	Диапазон	Среднее кол-во часов	
1	Общая физическая подготовка	<b>24-30</b>	<b>400-500</b>	<b>430</b>	
2	Специальная физическая подготовка	<b>33-44</b>	<b>549-732</b>	<b>640</b>	
3	Техническая подготовка	<b>12-16</b>	<b>200-266</b>	<b>233</b>	
4	Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка	<b>6-8</b>	<b>100-133</b>	<b>116</b>	
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>14-18</b>	<b>233-300</b>	<b>245</b>	Согласно календарному плану
	<b>ИТОГО</b> 32*52=1664			<b>1664</b>	
6	Углубленное медицинское обследование				+
7	Восстановительные мероприятия				+
8	Организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации				+
9	Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями				+