

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта и группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается общая характеристика вида спорта «спортивный туризм», указываются отличительные особенности входящих в спортивный туризм групп дисциплин «Маршрут» или «Дистанция», специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) для каждой из групп дисциплин «Маршрут» или «Дистанция».

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

– продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» для каждой из групп дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» (**приложение № 1**);

– соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» для каждой из групп группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» (**приложение № 2**);

– планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм» для каждой из групп группы «Маршрут» или «Дистанция» (**приложение № 3**);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах предспортивной подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

– рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу предспортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

– конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивный туризм» (**приложение № 4**) с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;

– требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на следующий этап предспортивной подготовки;

– требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля;

– виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовленности, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция».

1.6. В разделе «Приложения» приводится:

– примерный перечень туристского снаряжения, инвентаря и оборудования для проведения спортивных походов, участия в соревнованиях на дистанциях, тренировочных практических занятий в виде спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников (доступных обучающимся, в том числе через сеть Интернет), перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку, с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция».

1.8. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,

муниципальных образований с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция».

1.9. Отдельным разделом в программе может быть предусмотрен раздел: «Особенности предспортивной подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья по виду спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция», а также с учётом состояния здоровья занимающихся.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, а также особенностей групп дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта «спортивный туризм»

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «спортивный туризм», с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция», включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение № 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение № 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение № 7**).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;

– выполнение плана предспортивной 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.

3.2. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

4. Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «спортивный туризм» в зависимости от выбранных дисциплин с учётом их особенностей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование базовых теоретических знаний в области спортивного туризма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция».

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;
- формирование спортивной мотивации;
- углубление теоретических знаний по виду спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм»

5.1. Особенности осуществления предспортивной подготовки в группах дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта «спортивный туризм» определяются в Программе.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по группам дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта «спортивный туризм» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.3. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

5.4. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы (УТС) в различных формах;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.5. Для обеспечения круглогодичной предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы (УТС), при этом для группы дисциплин «Маршрут» УТС проводятся в форме учебно-тренировочных походов (УТП) в природной среде, являющихся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (**приложение № 8**).

5.6. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» самостоятельно определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку.

5.7. Лицам, проходящим предспортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

5.8. С учетом специфики групп дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта «спортивный туризм» определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

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

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

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным данным базовыми требованиями.

6.2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку по виду спорта «спортивный туризм», должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), и Приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.03.2012 N 220н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников

организаций сферы туризма" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.04.2012 N 23681), с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция», в том числе следующим требованиям:

– на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

6.2.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕСКД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, при наличии стажа участия в республиканских и международных соревнованиях, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>

<1> Пункт 6 ЕСКД.

6.2.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям с учётом особенностей подготовки группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»:

– наличие тренировочного спортивного зала, в том числе на правах аренды, безвозмездного пользования и пр., оформленных соответствующим договором;

– наличие тренажерного зала, в том числе на правах аренды, безвозмездного пользования и пр., оформленных соответствующим договором;

– наличие оборудованных тренировочных туристских трасс. Под оборудованной тренировочной туристской трассой понимается участок местности, расположенной в природной среде с естественными препятствиями, характерными для вида туризма (в том числе условными препятствиями, представляющими модель препятствия), освобождённый от потенциально опасных факторов во время его преодоления;

– наличие учебного помещения для учебно-инструкторских занятий, оборудованного наглядными и учебными пособиями;

– наличие раздевалок, душевых, в том числе на правах аренды, безвозмездного пользования и пр., оформленных соответствующим договором;

– наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), или наличие возможности оказания неотложной медицинской помощи в течение 20-30 минут;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**приложения № 9А и приложение № 9Б**) по отдельным группам дисциплины «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта «спортивный туризм»

– обеспечение спортивной экипировкой (**приложение № 10**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием (в том числе в полевых условиях) в период проведения спортивных мероприятий (* определяется организацией (по необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Одним из основных условий реализации программ предспортивной подготовки спортсменов по виду спорта «спортивный туризм» является наличие организаций, осуществляющих эту подготовку. Предспортивная подготовка спортсменов по виду спорта «спортивный туризм» может осуществляться на базе отделений и секций спортивного туризма федеральных и региональных учебно-тренировочных центров и баз, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), спортивных клубов, детско-юношеских клубов физической подготовки, туристско-спортивных клубов, туристских клубов с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция».

Материально-техническая база и инфраструктура организаций, осуществляющих предспортивную подготовку спортсменов по виду спорта «спортивный туризм», должны включать спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, снаряжение и спортивную экипировку, отвечающие современным требованиям, отечественным и зарубежным нормативам и стандартам с учётом особенностей группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция».

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих подготовку спортсменов, имеют свою специфику и различия в зависимости от спортивных дисциплин, по которым они осуществляют предспортивную подготовку.

В настоящее время вид спорта «спортивный туризм» включает в себя 28 спортивных дисциплин:

- маршрут – пешеходный (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности с преодолением рельефно-ландшафтных препятствий различной категории трудности;

- маршрут – лыжный (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности на лыжах по снежному и снежно-ледовому покрову с преодолением рельефно-ландшафтных препятствий различной категории трудности;

- маршрут – горный (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности пешком с преодолением рельефно-ландшафтных препятствий различной категории трудности, характерных для среднегорного и высокогорного рельефа (вершины, перевалы, траверсы, ледники, скалы и т.п.);

- маршрут – водный (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности по рекам на различных типах судов (байдарки, каноэ, надувные лодки, катамараны, плоты), с прохождением водных препятствий (порогов и др.) различной категории трудности;

- маршрут – парусный (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности на судах под парусом по морю, по акваториям водохранилищ, рек, больших озёр;

- маршрут – спелео (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности, характеризующееся преодолением естественных препятствий подземной среды пещер (колодцы, уступы, завалы, лабиринтные участки, узости, реки, сифоны и т.д.) различной категории трудности с использованием технико-тактических приёмов вида туризма и с применением специального снаряжения в экстремальных условиях подземной среды (высокая влажность, отсутствие солнечного света, замкнутое пространство, низкая температура и пр.);

– маршрут – комбинированный (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности с преодолением рельефно-ландшафтных препятствий различной категории трудности, сочетающие в себе элементы различных видов туризма.

– маршрут – на средствах передвижения (1-6 категория) – передвижение по маршруту определённой категории сложности с преодолением препятствий различной категории трудности на средствах передвижения (автомобиль, мотоцикл, велосипед, верхом на лошадях) .

И 20 спортивных дисциплин группы дисциплин «Дистанция». Способы передвижения по дистанции, снаряжение и средства для их преодоления и оборудования, количество препятствий и методика судейства описаны в Регламенте проведения соревнований по виду спорта «спортивный туризм».

Для реализации программ предспортивной подготовки по перечисленным спортивным дисциплинам, помимо общих требований к материально-технической базе и инфраструктуре для стационарных занятий, необходимо наличие материально-технической базы (снаряжения и экипировки) для проведения тренировочных сборов в природной среде, отвечающей специфике и требованиям конкретной спортивной дисциплины.

6.4. Требования к месту проведения УТС:

Для группы дисциплин «Маршрут» учебно-тренировочные походы (УТП) проводятся в природной среде с преодолением категорированных природных препятствий, соответствующих особенностям и специфике каждой из групп дисциплины «Маршрут» (см. п.6.3). Все маршруты многодневных УТП должны быть проверены на предмет безопасности, на них должны иметься описания, фотоматериалы и подробные карты.

Для группы дисциплин «Дистанция» учебно-тренировочные сборы (УТС) могут проводиться как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

6.5. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю, снаряжению и экипировке.

Для обеспечения реализации программы спортивной подготовки спортсменов по охарактеризованным и описанным выше 28 спортивным дисциплинам вида спорта «спортивный туризм» необходимо наличие специального оборудования, инвентаря, снаряжения и экипировки с учетом специфики каждой спортивной дисциплины.

Приложение № 1

к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

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

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-10

Приложение № 2

к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
В группах дисциплин «Маршрут»				
Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-59	33-43	24-32
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	17-23
Техническая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-52
Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка (%)	1-3	2-4	2-4	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3

В группах дисциплин «Дистанции»				
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	40-50	27-35
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	6-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10

Приложение № 3
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
В группах дисциплин «Маршрут»				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	2
В группах дисциплин «Дистанция»				
Контрольные	2-3	3-6	1-4	2-4
Отборочные	-	-	1-3	2-4
Основные	-	-	1-6	2-7

Приложение № 4
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

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

Физические качества (двигательно-координационные способности) и телосложение	Уровень влияния	
	«Маршрут»	«Дистанция»
Силовые способности	3	3
Скоростные способности	2	3
Силовая выносливость	3	3
Гибкость	1	2
Вестибулярная устойчивость	2	3
Телосложение	1	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – умеренное влияние

1 - незначительное влияние

Приложение № 5

к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
В группах дисциплин «Маршрут» и «Дистанция»		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,0 с)	Бег 30 м (не более 7,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Силовые качества	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 7 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине (не менее 5 раз)
	Вис на перекладине на 2 руках (не менее 15 с)	Вис на перекладине на 2 руках (не менее 10 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, достать пол пальцами	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, достать пол пальцами

Приложение № 6

к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
В группах дисциплин «Маршрут»		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,2 с)	Бег 60 м (не более 13,0 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 40 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 35 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)

Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (не менее 25 раз)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (не менее 20 раз)
	Вис на перекладине на 2 руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на 2 руках (не менее 20 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (не менее 1 см ниже уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (не менее 2 см ниже уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа для вида	
В группах дисциплин «Дистанция»		
Скоростные качества	Кросс 3 км (не более 16 мин)	Кросс 2 км (не более 11 мин)
	Бег на лыжах 5 км (не более 23 мин)	Бег на лыжах 3 км (не более 17 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине из положения вис стоя (не менее 6 раз)
	Лазание по канату с помощью ног - 3 м (без учёта времени)	Лазание по канату с помощью ног - 3 м (без учёта времени)
	Разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз)	Разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (не менее 10 раз)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (не менее 8 раз)
	Вис на перекладине на 2 руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на 2 руках (не менее 20 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (не менее 1 см ниже уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (не менее 2 см ниже уровня стоп)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа для вида	
Спортивный разряд	3 разряд	

Приложение № 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
В группах дисциплин «Маршрут»				
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	3-5	5-6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	104-156	156-208	156-260	260-312
В группах дисциплин «Дистанция»				
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	3-5	5-6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	104-156	156-208	156-260	260-312

Приложение № 8
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9А
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

Минимальный список снаряжения, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, необходимого для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки в группах дисциплины «Маршрут» (на 20 человек)

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
Основное снаряжение и оборудование (на 1 учебную группу)			
1	Байдарка 2-х-местная*(в)	шт.	5
2	Блок транспортировочный (мото)	шт.	2
3	Буксирный трос, 10м (а)	шт.	1
4	Велосипед (вел)	шт.	20
5	Верёвка Ø 8 мм, плавающая (в, пар)	м	100
6	Верёвка Ø 9-10мм (динамика)	м	200
7	Верёвка Ø 9-10мм (статика)	м	200

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
8	Весло для байдарки*(в)	шт.	20
9	Весло для катамарана, рафта *(в)	шт.	20
10	Весло для каяка* (в)	шт.	20
11	Ветеринарная аптечка в комплекте (к)	комплект	1
12	Гермомешок (в, пар, п, вел, с)	шт.	20
13	Гидрокостюм (в, пар)	шт.	15
14	Домкрат (хай-джек) (а)	шт.	1
15	Жилет спасательный (в, пар)	шт.	20
17	Задний красный сигнал (вел)	шт.	20
18	Индивидуальная страховочная система (п, л, г, с, пар)	шт.	20
19	Камера для велосипеда (вел)	шт.	20
20	Карабин альпинистский	шт.	50
21	Каска (п, г, в, вел, с)	шт.	20
22	Катамаран 2-х-местный*(в)	шт.	4
23	Катамаран 4-х-местный*(в)	шт.	2
24	Каяк полиэтиленовый*(в)	шт.	6
25	Коврик полиуретановый	шт.	20
26	Компас	шт.	20
27	Конец спасательный, Ø 8 мм, плавающий (в, пар)	шт.	6
28	Котлы туристские 10л, 8л, 6л, 5л с чехлом	комплект	2
29	Кошки (п, л, г)	шт.	40
30	Крючья скальные, закладки (п, л, г, с)	комплект	10
31	Курвиметр	шт.	2
32	Лавинная лента (15-20м) или электронный датчик БИПЕР (г, л)	шт.	20
33	Лавинные зонды или зонды - лыжные палки (л, г)	комплект	20
34	Лебедка (а)	шт.	1
35	Ледобуры (п, л, г)	шт.	20
36	Ледовый инструмент – молоток, айс-фифи и пр. (п, л, г)	шт.	20
37	Ледоруб (г)	шт.	20
38	Лопата лавинная (лавинный лист) (л, г)	шт.	2
39	Лыжи (л)	шт.	20
40	Маска ветрохолодозащитная (г, л)	шт.	20
41	Медицинская аптечка в комплекте	комплект	1
42	Мешок спальный	шт.	20
43	Насос (вел)	шт.	20
44	Очки велосипедные атравматические (вел)	шт.	20
45	Очки солнце защитные (г, л)	шт.	20
46	Палатка 1-местная	шт.	2
47	Палатка 2-х-местная	шт.	5
48	Палатка 4-х-местная	шт.	5
49	Передняя фара (вел)	шт.	20

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
50	Пила двуручная	шт.	1
51	Пила ленточная	шт.	2
52	Половник	шт.	2
53	Приёмник GPS	шт.	2
54	Приспособление для подъема по веревке – зажим, жумар, шант и пр. (п, л, г, с)	шт.	20
55	Приспособление для спуска по верёвке – «восьмёрка» и пр. (п, л, г, с)	шт.	20
56	РАФТ*(в)	шт.	2
57	Ремонтный набор в комплекте	комплект	1
58	Репшнур Ø 3мм	м	200
59	Репшнур Ø 6мм	м	200
60	Рулетка, 10м	шт.	1
61	Рулетка, 50м	шт.	1
62	Рулетка, 5м	шт.	2
63	Рюкзак	шт.	20
64	Секундомер электронный	шт.	2
65	Сенд-треки (а)	шт.	1
67	Сковорода или противень	шт.	1
68	Средства связи (рации)	шт.	2
69	Тент групповой	шт.	2
70	Термометр для измерения температуры воздуха	шт.	2
71	Топор	шт.	1
72	Тормозные колодки и тросики (вел)	комплект	20
73	Ухо для спита (с)	шт.	10
74	Фартук для байдарки*(в)	шт.	10
75	Шлямбурный набор (с)	шт.	1
76	Электротреккер	шт.	1
77	Юбка для байдарки*(в)	шт.	20
78	Юбка для каяка*(в)	шт.	10

Примечание:

- позиции, в которых не отмечен вид дисциплины, имеют общее назначение; выбор снаряжения, оборудования, инвентаря и экипировки зависит от специализации учебной группы;

- количество снаряжения, оборудования, инвентаря и экипировки может быть увеличено при увеличении учебных групп.

Обозначения:

* - в зависимости от специализации учебной группы по виду туризма.

Сокращения названий дисциплин:

п – маршрут - пешеходный

л - маршрут - лыжный
 г - маршрут - горный
 в - маршрут - водный
 с - маршрут - спелео
 пар - маршрут - парусный
 вел - маршрут - велосипедный
 а - маршрут - автомобильный
 м - маршрут - мотоциклетный
 к – маршрут - конный.

Приложение № 9Б

к Базовым требованиям
 предспортивной подготовки
 по виду спорта спортивный туризм

Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки в группе дисциплин «Дистанция»

№ пп	Наименование изделия	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
Дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа», «дистанция – горная – связка», «дистанция – горная – группа», «дистанция – спелео», «дистанция – спелео – связка», «дистанция – спелео – группа», «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа», «дистанция – комбинированная»			
1	Веревка для постановки этапов	метр	1000
2	Карабины	шт.	100
3	Система страховочная	шт.	15
4	Каски альпинистские	шт.	15
5	Зажим для подъема по веревке	шт.	15
6	Устройство для спуска по веревке	шт.	15
7	Трек для переправы	шт.	15
8	Перчатки для работы с веревкой	шт.	15
Дисциплины: «дистанция – парусная», «дистанция – водная – каяк», «дистанция – водная – байдарка», «дистанция – водная – катамаран 2», «дистанция – водная – катамаран 4», «дистанция – водная – командная гонка»			
1	Плавательное средство типа: парусное судно, катамаран, байдарка (кол-во посадочных мест не менее)	мест	10
2	Буй	шт.	5
3	Якоря на буй	шт.	5
4	Спасательные жилеты	шт.	10

5	Весло	шт.	10
6	Шкоты	метр	500
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
Дисциплины «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа»			
1	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	шт.	30
2	Карты топографические ближайшей местности герметизированные, масштаб 1:10000, 1:7500 и 1:5000	шт.	200
3	Компас жидкостный	шт.	15
Группа дисциплин «дистанция – горная – связка», «дистанция – горная – группа»			
1	Оттяжки страховочные с карабинами	шт.	15
2	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	шт.	30
Группа дисциплин «дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»			
1	Лыжи с креплением	компл.	15
2	Лыжные палки	компл.	15

Окончание приложения № 9Б

Группа дисциплин «дистанция-на средствах передвижения»,			
1	Шлем для верховой езды	шт.	15
2	Хлыст	шт.	5
3	Краги	шт.	15
4	Защитный жилет для верховой езды	шт.	15
5	Бич	шт.	3
6	Корда	шт.	5
7	Переметная сумка	компл.	15
8	Набор коваля	компл.	15
9	Тренажер универсальный	компл.	1
10	Тренажер-симулятор для верховой езды	компл.	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
Группа дисциплин «дистанция-пешеходная», «дистанция-горная», «дистанция-спелео», «дистанция-лыжная», «дистанция-комбинированная», «дистанция-парусная», «дистанция-водная»			
1	Бензиновый генератор электроэнергии не менее 1 кВт	шт.	1
2	Печатное устройство для системы электронной отметки	шт.	1
3	Программное обеспечение для системы корректировки карт	шт.	1
4	Программное обеспечение для системы старта, финиша, электронной отметки, тестирования	компл.	1
5	Ноутбук для работы, анализа тренировок	шт.	1
6	Лента оградительная для организации дистанции на тренировках	метр	500
7	Передвижная вышка или раздвижная лестница для	шт.	1

	организации дистанций		
8	Перетяжка "Старт" , "Финиш" или надувная арка	шт.	1
9	Рулетка геодезическая 50 м	шт.	2
10	Секундомер электронный	шт.	5
11	Палатки для обеспечения тренировочных сборов	шт.	4
12	Индивидуальный чип для электронной отметки	шт.	15
13	Контрольные пункты	шт.	30
14	Станция электронной отметки	шт.	30
Технические средства ухода за местами занятий, оборудованием и инвентарем			
Группа дисциплин «дистанция-на средствах передвижения»,			
1	Борона с приземным катком для подготовки грунта	компл.	1
2	Средства для ухода за лошастью (щётка, скребница, суконка, крючок)	компл	1
3	Краски (белая, черная + еще 3 цвета) и кисти	компл	1
4	Система полива манежа и плоскостных сооружений	компл	1
5	Лопата совковая или штыковая	шт.	5
Группа дисциплин «дистанция-лыжная»			
1	Стол для обработки лыж	шт.	2

Приложение № 10
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спортивный туризм

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4	Кроссовки для бега	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5	Страховочные системы	комплект	на занимающегося	-	-	1*	2
6	Каска альпинистская	штук	на занимающегося	-	-	1*	3
7	Перчатки страховочные	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
8	Карабины альпинистские	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
9	Средства страховки	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1

* определяется организацией (по необходимости)