



**ПРИКАЗ
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

«26» октября 2016 года

г. Душанбе

№242-в

**Об утверждении Государственного стандарта
спортивной подготовки по виду спорта горный туризм**

С целью исполнения статьи 6 Закона РТ «О спортивной подготовке» и подпункта 14 пункта 10 Положения о Комитете по делам молодёжи, спорта и туризма при Правительстве Республики Таджикистан, утвержденным Постановлением Правительства Республики Таджикистан от 28 декабря 2006 года, № 609 приказываю:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горный туризм (прилагается).
2. Настоящий приказ направить в Министерство юстиции Республики Таджикистан для государственной регистрации.
3. Ввести в действие настоящего приказа после государственной регистрации и официального опубликования.
4. Управление физической культуры и развития спорта, Государственное учреждение "Республиканский методический кабинет" и учреждения спортивной подготовки принять необходимые меры для реализации настоящего Государственного стандарта.
5. Управление физической культуры и развития спорта принять соответствующий меры для печатания и предоставления настоящего Государственного стандарта учреждениям спортивной подготовки.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Председателя Комитета Д. Назарову.

Председатель

А. Абдуллозода

Приложения утверждено
приказом Комитета по делам молодежи,
спорта и туризма при Правительстве
Республики Таджикистан
от «26» октября 2016 г., № 242-в

Государственный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта горный туризм

Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горный туризм (далее – Государственный стандарт) разработан на основании статьи 6 Закона Республики Таджикистан «О спортивной подготовке» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с законом.

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

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта горный туризм(далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- введение;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- организационно-методическую часть;
- учебный план;
- разделы по видам подготовки: теоретическая подготовка; физическая подготовка; тактико-техническая подготовка; психологическая подготовка и воспитательная работа; инструкторская и судейская подготовка;
- систему контроля и зачетные требования;
- восстановительные мероприятия;
- виды и формы практических занятий;
- приложения;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных и спортивных мероприятий.

2. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта и дисциплина группы «Маршрут» или «Дистанция»;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название Государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- разработчики Программы;
- рецензенты Программы;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

3. Во «Введении» Программы дается общая характеристика вида спорта горный туризм, указываются отличительные особенности входящих в горный туризм видов дисциплин групп «Маршрут» или «Дистанция».

4. В «Пояснительной записке» Программы дается специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) для каждой из дисциплин групп «Маршрут» или «Дистанция».

5. В «Нормативной части» Программы приводятся:

- основные директивные и нормативные документы и положения, регулирующие спортивную подготовку, в том числе, нормативно-правовые акты, регламентирующие функционирование туризма в Республики Таджикистан, и специфические особенности подготовки, организации и проведения мероприятий горного туризма в Республики Таджикистан;
- условия комплектования групп на этапах подготовки, продолжительность этапов спортивной подготовки, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, 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 горный туризм– дисциплины групп «Маршрут» или «Дистанция» (План А.1.1 и А.1.2 к настоящему Государственному стандарту);

6. «Организационно-методическая часть» Программы должна содержать:

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по

виду спорта горный туризм– дисциплины группы «Маршрут» или «Дистанция» (План А.2.1 и А.2.2 к настоящему Государственному стандарту);

- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

7. Раздел «Учебный план» Программы содержит:

- распределение учебных часов по этапам подготовки (План А.3.1 и А.3.2 к настоящему Государственному стандарту);
- рекомендуемые объемы учебно-тренировочной нагрузки по годам на этапах спортивной подготовки.

8. Раздел «Теоретическая подготовка» Программы содержит учебный план и учебный материал теоретической подготовки на этапах подготовки.

9. Раздел «Физическая подготовка» Программы содержит:

- режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- преимущественная направленность физической подготовки на этапах подготовки;
- рекомендуемые методы обучения и воспитания;
- задачи и примерные средства физической подготовки в годовом цикле с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

10. Раздел «Тактико-техническая подготовка» Программы содержит:

- структурные особенности тактико-технической подготовки в виде спорта горный туризм с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»;
- рекомендуемые методы обучения и воспитания;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горный туризм– с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция» (План А.4.1 и А.4.2 к настоящему Государственному стандарту);
- преимущественная направленность тактико-технической подготовки на этапах подготовки с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»;
- примерный план тактико-технической подготовки на этапах подготовки.

11. Раздел «Психологическая подготовка и воспитательная работа» Программы содержит:

- особенности и рекомендации по организации психологической подготовки в виде спорта горный туризм с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»;

- направленность психологической подготовки и воспитательной работы на этапах подготовки.

12. В разделе «Инструкторская и судейская подготовка» Программы дается преимущественная направленность данных видов подготовки на этапах обучения с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

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

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта горный туризм(План А.5 к настоящему Государственному стандарту) с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического 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 подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

14. «Восстановительные средства» Программы содержат виды восстановительных средств и рекомендации по их применению с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

15. В разделе «Практические занятия» Программы приводится учебный материал для практических занятий с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

16. В разделе «Приложения» приводится:

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

- план-конспекты проведения практических занятий с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

17. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

18. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календаря спортивных мероприятий в Республики Таджикистан., с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

19. Отдельным разделом в программе может быть предусмотрен раздел: «Особенности спортивной подготовки инвалидов по виду спорта горный туризм» с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция», а также категории инвалидности занимающегося.

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенностей спортивных дисциплин групп «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта горный туризм(групп видов спортивных дисциплин)

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной спортивной подготовки (План А.6 к настоящему Государственному стандарту).

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной спортивной подготовки (План А.7 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения (План А.8 к настоящему Государственному стандарту).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 3-5 года обучения (План А.9 к настоящему Государственному стандарту).

-нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (План А.10.1, А.10.2 и А.10.3 к настоящему Государственному стандарту).

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

21. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта горный туризм;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации и правилам вида спорта горный туризм;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- наличие страхового полиса от несчастного случая;
- соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

22. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную 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.

4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

23. Результатом реализации Программы является:

а) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками горного туризма с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»;

- обучение основам техники с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта горный туризм с учётом особенностей вида дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция».

б)на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической и психологической подготовленности;
- овладение тактико-тактическими приемами выбранной дисциплины группы «Маршрут» или «Дистанция» и смежных видов групп дисциплин в этих группах;
- начальная специализация с учётом особенностей вида туризма дисциплин группы «Маршрут» или «Дистанция»;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по выбранному виду туризма группы дисциплине группы «Маршрут» или «Дистанция».
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

в)на этапе совершенствования спортивного мастерства с учётом особенностей выбранной го вида туризма группы дисциплины групп «Маршрут» или «Дистанция»:

- повышение всесторонней подготовленности до уровня требований, предъявляемых к спортсменам походами высокой категории сложности или соревнованиями высокого уровня;
- достижение высокой тактико-технической подготовленности на основе индивидуализации и работы в команде;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и республиканских официальных спортивных соревнованиях;
- участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора, руководителя спортивного похода по выбранному виду туризма в группе дисциплине группы «Маршрут»;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

г)на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Таджикистан;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во республиканских и международных спортивных соревнованиях.

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

25. 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 вида туризма группы дисциплин «Маршрут» или «Дистанция»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

26. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

27. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по вида спорта горный туризм.

28. Особенности осуществления спортивной подготовки в группах дисциплин «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта горный туризм, содержащих в своём наименовании: слово «маршрут», с указанием вида туризма группы данной дисциплины определяются в Программе.

29. Особенности осуществления спортивной подготовки по дисциплинам в группах «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта горный туризм учитываются при:

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

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

31. 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.

32. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

34. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (План А.11 к настоящему Государственному стандарту).

35. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта горный туризм определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

36. При не выполнении программных нормативов и стандартов спортивной подготовки со стороны спортсмена, он не может быть переведен на более высокий этап. При этом, спортсмен по постановлению Совета тренеров, повторно, но не более двух лет, остается на этом этапе.

37. С учетом специфики отдельных видов туризма группы дисциплин групп «Маршрут» или «Дистанция» вида спорта горный туризм определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- 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 развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по

виду спорта горный туризм осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

38. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим Государственным стандартом.

39. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- на этапе начальной спортивной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, для дисциплин группы «Маршрут» дополнительно наличие кадрового звания «Организатор горного туризма» и выполненного норматива 2 разряда для любой группы из дисциплин группы «Маршрут»;
- на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года, для дисциплин группы «Маршрут» наличие кадрового звания «Организатор горного туризма» и выполненного норматива 2 разряда для данной дисциплины группы «Маршрут»;
- на учебно-тренировочном этапе 3-5 года обучения – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее 2 лет, для дисциплин группы «Маршрут» наличие кадрового звания «Инструктор горного туризма» и выполненного норматива 1 разряда для данной дисциплины группы «Маршрут»;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет, для дисциплин группы «Маршрут» наличие кадрового звания «Старший инструктор горного туризма» и выполненного норматива звания Кандидат

мастер спорта Республики Таджикистан для данной дисциплины группы «Маршрут».

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

7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

41. Одним из основных условий реализации программ подготовки спортсменов-туристов по спортивному туризму является наличие организаций осуществляющих эту подготовку.

42. Спортивная подготовка спортсменов-туристов по спортивному туризму может осуществляться и осуществляется на базе отделений и секций горного туризма федеральных и региональных учебно-тренировочных центров и баз, училищ олимпийского резерва (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), детско-юношеских спортивных школ, спортивных клубов, детско-юношеских клубов физической подготовки, туристско-спортивных клубов, туристических клубов.

43. Материально-техническая база и инфраструктура организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортсменов-туристов по спортивному туризму, должны включать оборудованные туристские трассы, спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, снаряжение и спортивную экипировку, отвечающие современным требованиям, отечественным и зарубежным нормативам и стандартам.

44. Общие требования к материально-технической базе и инфраструктуре перечисленных выше организаций, осуществляющих спортивную подготовку спортсменов-туристов по спортивному туризму, и иным условиям включают:

- наличие оборудованных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие учебного помещения для учебно-инструкторских занятий, оборудованного картами маршрутов и учебными пособиями;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой необходимым для прохождения спортивной подготовки по горного туризма; дисциплинам групп

«Маршрут» или «Дистанция» вида горного туризма (Приложения А.12.1 и А.12.2 к настоящему Государственному стандарту);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

45. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих подготовку спортсменов-туристов, имеют свою специфику и различия в зависимости от горного туризма, по которому они осуществляют спортивную подготовку.

46. Для реализации программ спортивной подготовки по горного туризма, помимо перечисленных выше общих требований к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимо наличие материально-технической базы (спортивных объектов и сооружений, спортивного оборудования, инвентаря, снаряжения и экипировки), отвечающей специфике и требованиям горного туризма.

8. Требования к спортивным объектам и сооружениям

47. Организации, осуществляющие спортивную подготовку спортсменов-туристов по горному туризму в условиях высокогорья, должны иметь в своей программе проложенные и оборудованные маршруты различной категории сложности, включающие прохождение горных перевалов, восхождение на вершины гор, траверсы горных хребтов. Все маршруты должны быть проверены на предмет безопасности и по возможности оборудованы привалами для отдыха спортсменов-туристов. В начале маршрута должны быть горные станции, с кабинетом инструктора, проводника и подробными картами маршрута.

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

48. Для обеспечения реализации программы спортивной подготовки спортсменов-туристов по охарактеризованным и описанным выше десяти видам горного туризма необходимо специальное оборудование, инвентарь, снаряжение и экипировка с учетом специфики

49. Перечень оборудования, инвентаря, снаряжения и экипировки для горного туризма даны в Приложениях А.12.1 и А.12.2 к настоящему Государственному стандарту.

План А.1
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.1 - Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горный туризм

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Мин. возраст для зачисл. в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	14	6-8
Этап спортивной специализации	3	16	5-7
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	18	4 – 8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	21 – 4

Пояснения к таблице:

- допускается зачисление учащихся на этап начальной подготовки сразу на 2-ой или 3-ий год обучения согласно возрасту, указанному в таблице, при условии выполнения ими контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой;
- на этап спортивной специализации зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебной программой, и достижения возраста, указанного в таблице;
- перевод учащихся, в том числе досрочно, на этап совершенствования спортивного мастерства производится при выполнении следующих условий:

- а) выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных учебной программой;
 - б) выполнение разрядных требований или накоплении туристского опыта;
 - в) разрешение врачебно-физкультурного диспансера или медицинской комиссии.
- перевод на этап спортивной специализации производится при выполнении норматива на звание Мастер спорта Республики Таджикистан и выступлении на республиканских соревнованиях в составе сборных команд Республики Таджикистан или накоплении туристского опыта, указанного в таблице. Возраст обучающегося на этом этапе может не ограничиваться.

План А.2.1
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.2.1 - Соотношение объемов тренировочного процесса на
этапах спортивной подготовки в группе дисциплин «Маршрут, %»

№	Виды подготовки	Этапы подготовки												
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3	
1.	Теоретическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Общая физическая	40	35	30	24	24	17,5	18	14	12	9	9	9	9
3.	Специальная физическая	10	15	14	14	16	17,5	18	20	18	20	20	20	20
4.	Тактико-техническая (в т.ч. участие в соревнованиях)	20	20	28	34	34	36	36	38	38	38	38	38	38
5.	Психологическая, воспитательная работа	4	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1
6.	Практические занятия	16	16	14	13	11	10	8	8	7	7	7	7	5
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	4	4	4	8	10	10	10	12
8.	Восстановительные	-	-	-	2	2	4	4	4	6	6	6	6	6

План А.2.2
к Государственному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта горный туризм

Таблица А.2.2 - Соотношение объемов тренировочного процесса » на этапах спортивной подготовки в группе дисциплин «Дистанция», %

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	44-56	44-56	40-50	27-35	24-30	24-30
Специальная физическая подготовка	9-11	9-11	16-20	29-37	35-45	33-42
Техническая подготовка	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-8	4-6	6-8	6-8	8-10	4-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	14-18

План А.3.1
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.3.1 - Распределение учебных часов по годам обучения в группе дисциплин «Маршрут»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		НП			УТ					СС			СМ		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3
1.	Теоретическая	16	24	24	32	38	44	54	60	72	86	86	96	96	96
2.	Общая физическая	124	164	146	146	182	144	174	148	156	132	132	150	150	150
3.	Специальная физическая	32	70	64	96	122	144	174	220	238	304	304	350	350	350
4.	Тактико- техническая (в т.ч. участие в соревнованиях)	64	96	130	212	246	300	336	394	474	552	552	632	632	632
5.	Психологическая, воспитательная работа	10	16	16	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	20
6.	Практические занятия	50	82	72	86	86	86	78	90	84	100	100	84	84	84

Продолжение таблицы А.3.1

7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	32	34	38	96	140	140	194	194	194
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	14	32	36	40	74	86	86	98	98	98
9	Контрольные нормативы	12	12	12	16	16	24	24	24	24	24	24	24	24	24
10	Медико- биологический контроль	4	4	4	6	6	8	8	8	12	12	12	16	16	16
	Всего часов	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456	1664	1664	1664

План А.3.2
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм-

Таблица А.3.2 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в группе дисциплин «Дистанция»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4	6	6	10-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	208	312	288	520-624

План А.4а
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.4а - Планируемые показатели соревновательной деятельности
в группе дисциплин «Маршрут»

Этап обучения	Год обучения	Основной маршрут (к.с.)	Контрольно-подготовительные маршруты
Начальной подготовки	1		Согласно учебному плану совершить 2-3-степенных похода.
Начальной подготовки	2	1	Согласно учебному плану совершить 2-3 степенных похода
Начальной подготовки	3	2	Согласно учебному плану совершить 2 похода 1 к.с., по выбранной группе (виду туризма)
Спортивной специализации	1	2*	Согласно учебному плану совершить 2-3 похода 1 к.с. Маршруты должны иметь определенную техническую сложность и повышенный уровень напряженности (например, сокращенная продолжительность, большой километраж и т.д.)
Спортивной специализации	2	3	Согласно учебному плану совершить 2 похода: 1 к.с. и 1 поход 2 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2 ЛП максимальных по сложности для похода 2 к.с. Подготовительные маршруты 1 к.с. должны иметь определенную техническую сложность и повышенный уровень напряженности (например, сокращенная продолжительность, увеличенный километраж и т.д.) Поход 2 к.с. по

			тактико-техническим характеристикам должен моделировать основной поход 3 к.с..
--	--	--	--

Продолжение таблицы А.4.1

Спортивной специализации	3	3*	Согласно учебному плану совершить 1 поход 1 к.с. и 1-2 похода 2 к.с., причем один из походов должен иметь верхний предел сложности для 2 к.с. Желательно, чтоб один из походов 2 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход 3 к.с..
Спортивной специализации	4	4**	Согласно учебного плана совершить 1 поход 1 к.с. и 1 поход 2-3 к.с., причем поход 2-3 к.с. должен иметь 1-2 ЛП, максимальных по трудности для похода 3 к.с. Желательно, чтобы поход 2-3 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход 4 к.с
Спортивной специализации	5	4*- 5	Согласно учебного плана совершить 1 поход 1 к.с. и 1 поход 2-3 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2 ЛП максимальных по трудности для похода 4 к.с. Желательно, чтоб поход 2-3 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход.
Совершенствования спортивного мастерства	1	5*	Согласно учебного плана совершить 2 похода 2-3 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2 ЛП максимальных по трудности для похода 5к.с.
Совершенствования спортивного мастерства	2	5	Согласно учебного плана совершить 2 похода 2-3 к.с., причем один из походов должен иметь 1-2

			ЛП максимальных по трудности для похода 5к.с.
Совершенствования спортивного мастерства	3	6	Согласно учебного плана совершить 1 поход 2 к.с. и 1 поход 4 к.с.
Спортивного мастерства	на условиях договора	6	Согласно учебного плана совершить 1 поход 2 к.с. и 1 поход 4 к.с.

Обозначения этапов:

ЛП – локальные препятствия

* - поход в другом географическом районе;

** - поход по смежной группе дисциплин (виду туризма).

План А.4.2
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.4.2 - Планируемые показатели соревновательной
деятельности
в группе дисциплин «Дистанция»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3-	3-6	3-4	3-4	3-4	3-6
Отборочные	-	-	2-3	3-4	4-5	6-8
Основные	-	-	4-6	5-7	6-10	8 -12

План А.5
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.5 - Влияние физических качеств и телосложения на
результативность
по виду спорта горный туризм

Физические качества (двигательно-координационные способности) и телосложение	Уровень влияния	
	«Маршрут»	«Дистанция»
Силовые способности; комплексные способности с выраженным компонентом силы (скоростно-силовые; силовая выносливость статическая и динамическая)	3	3
Скоростные способности: быстрота двигательных реакций; быстрота движений; скорость	3	3
Выносливость общая и специальная; скоростная; силовая; скоростно-силовая; координационно-двигательная	3	3
Вестибулярная устойчивость	3	3
Гибкость	2	3
Телосложение	2	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – умеренное влияние;

1 – незначительное влияние.

План А.6.1
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.6.1 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Маршрут» для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Возраст 9-12 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Возраст, лет			
			9	10	11	12
1.	Бег 30м, с	м	6,6	6,3	6,0	5,7
		д	6,8	6,6	6,3	6,0
2..	Непрерывный бег 5 мин, м	м	Не менее 1060	Не менее 1100	Не менее 1140	Не менее 1200
		д	Не менее 1040	Не менее 1080	Не менее 1120	Не менее 1160
3.	Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	180
		д	140	150	160	170
4.	Бросок набивного мяча 2кг, см	м	261	306	346	386
		д	211	241	281	311
5.	Подтягивание из виса, кол-во раз	м	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
6.	Челночный бег 3x10, с	м	8,4	8,1	7,9	7,6
		д	8,7	8,3	8,1	7,9
7.	Бег на месте 10с, кол-во шагов	м	48 (не зависимо от возраста)			
		д	46 (не зависимо от возраста)			
8.	Наклон вперед, см	м	0 (не зависимо от возраста)			
		д	5 (не зависимо от возраста)			

Продолжение таблицы А.6.1

Возраст старше 12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)

План А.6.2
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм-

Таблица А.6.2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.2 с)	Бег 60 м (не более 6.4 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)

План А.7
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.7 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1.	Подтягивание из виса, раз	м	2	5	8	10
		д	1	3	5	7
2.	Бег 60м, сек	м	11,0	10,6	10,4	10,2
		д	12,0	11,2	11,0	10,8
3.	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	175	180
		д	145	155	160	165
4.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20
5.	Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, кол-во за 1 мин	м	15	20	25	30
		д	10	15	20	25
6.	Жим штанги лежа, за 1 мин, раз 15кг 10кг	м	15	18	22	25
		д	10	15	18	20
7.	Тяга штанги лежа, за 1 мин, раз 15кг 10кг	м	15	18	20	25
		д	15	20	25	30
8.	Подтягивание из виса, раз	м	4	5	6	7
		д	1	2	3	4
9.	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	1	2	2	3
10.	Кросс 3км 2км	м	Пробежать без учета времени			
		д				
11.	Бег на лыжах 3км, мин	м	25	23	22	21
		д	32	30	29	28

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке.

Показателями технической подготовленности является овладение техникой прохождения препятствий 1 категории трудности для

выбранной дисциплины и только для дисциплин группы «Маршрут» умение основ организации быта в полевых условиях;

При переводе на учебно-тренировочный этап подготовки необходимо выполнить норматив 3 спортивного разряда и только для дисциплин группы «Маршрут» совершить спортивный поход 1 категории сложности по выбранной дисциплине.

План А.8
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1.	Подтягивание из виса, раз	м	5	8	13	18
		д	3	5	7	10
2.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
3.	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	185	190
		д	155	165	170	175
4.	Жим штанги лежа, 20кг за 1 мин, раз 15кг	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30
5.	Тяга штанги лежа, 20кг за 1 мин, раз 15кг	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30
6.	Плавание, 50м, мин	м	1.05,0	58,0	52,3	45,6
		д	1.10,0	1.00,0	55,0	48,6
7.	Кросс 3км 2км	м	20мин	18мин	17мин	15мин
		д	18мин	15мин	12мин	10мин
8.	Бег на лыжах 5км 3км	м	28мин	26мин	24мин	22мин
		д	23мин	20мин	18мин	16мин
9.	Подъём переворотом на перекладине, раз	м	3	5	8	10
10.	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является уверенное владение техникой прохождения препятствий 1-2 категории трудности для выбранной дисциплины, овладение простейшими методами страховки и само страховки; овладение методами самоконтроля, и только для дисциплин группы «Маршрут» овладение основ самостоятельной организации быта в полевых и экстремальных условиях. На данном этапе подготовки предусматривается подтверждение выполненных

разрядов и только для дисциплин группы «Маршрут» повышение опыта прохождения спортивных походов до 2 категории сложности . К концу второго года обучения необходимо выполнить норматив II спортивного разряда.

План А.9
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки учебно-тренировочном этапе 3-5 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1.	Подтягивание из виса, раз	м	8	10	15	20
		д	5	7	10	12
2.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	30	35	40	45
		д	15	20	25	30
3.	Прыжок в длину с места, см	м	180	190	200	210
		д	170	175	180	190
4.	Жим штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	30	40	50	60
		д	30	40	50	60
5.	Тяга штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	50	60	70	80
		д	30	40	50	60
6.	Плавание, 100м, мин	м	2.40	2.30	2.15	2.00
		д	3.00	2.50	2.30	2.15
7.	Кросс, мин 3км 3км	м	18.00	16.30	13.50	13.20
		д	20.00	17.30	15.30	15.00
8.	Бег на лыжах 10км 5км	м	45 мин	43 мин	41 мин	39 мин
		д	24 мин	23 мин	22 мин	20 мин
9.	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	5	8	10	15
10.	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	15	18	21	24
		д	8	11	14	17
11.	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	30	40	50	60
		д	20	25	30	35
12.	Тяга штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	30	40	50	60
		д	20	25	30	35

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является уверенное владение техникой прохождения препятствий 3-4-ой категории

трудности для выбранной дисциплины, методами всех видов страховки и само страховки, а также владение методами самоконтроля и только для дисциплин группы «Маршрут» уверенной самостоятельной организации быта в полевых и экстремальных условиях.

На данном этапе подготовки предусматривается подтверждение II спортивного разряда и повышение опыта прохождения спортивных походов до 4 категории сложности включительно. При переводе на этап спортивного совершенствования необходимо выполнить норматив I спортивного разряда или совершить спортивный поход 4 категории сложности.

План А.10.1
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.10.1 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки – в группе дисциплин «Маршрут» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1.	Подтягивание из виса, раз	м	10	15	18	20
		д	10	12	14	15
2.	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	35	40	45	50
		д	20	25	30	35
3.	Прыжок в длину с места, см	м	200	210	220	230
		д	180	190	200	210
4.	Жим штанги 20кг лежа, за 2 мин, раз 15кг	м	40	50	60	70
		д	50	60	70	80
5.	Тяга штанги 20кг лежа, за 2 мин, раз 15кг	м	70	80	90	100
		д	50	60	70	80
6.	Плавание, 100м, мин	м	1.26,00	1.21,00	1.16,00	1.07,00
		д	1.36,00	1.31,00	1.25,00	1.15,00
7.	Кросс, 3км мин	м	11.30,00	10.50,00	9.30,00	8.50,00
		д	14.30,00	13.15,00	12.30,00	11.15,00
8.	Бег на лыжах, 10км мин 5км	м	1.01.46	50.44	43.19	38.01
		д	29.31	23.30	20.48	17.09
9.	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	15	18	21	24
10.	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	21	24	27	30
		д	14	17	20	23
11.	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	50	60	70	80
		д	30	35	40	45
12.	Тяга штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	50	60	70	80
		д	30	35	40	45

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке.

Показателями технической подготовленности является уверенное владение техникой применения всех элементов прохождения препятствий 5-6-ой категории трудности для выбранной вида туризма дисциплины, умение организовывать все виды страховки и само страховки, в том числе из смежных видов туризма дисциплин, а также владение методами самоконтроля и только для дисциплин группы «Маршрут» уверенно действовать в экстремальных ситуациях. Умение самостоятельно работать по индивидуальным планам подготовки, видеть и исправлять технические и практические ошибки; знание теоретического материала по программе.

На этапе спортивного совершенствования предусматривается подтверждение норматива I спортивного разряда; выполнение и подтверждение норматива спортивного разряда Кандидат мастер спорта Республики Таджикистан; и только для дисциплин группы «Маршрут» повышение опыта участия в спортивных походах до 5 категории сложности включительно и руководство спортивными походами 1-2 категории сложности. При переводе на этап спортивного мастерства необходимо выполнить норматив на звание «Мастер спорта Республики Таджикистан» или и только для дисциплин группы «Маршрут» совершить спортивные походы 6 категории сложности в качестве участника и 3 категории сложности в качестве руководителя группы.

План А.10.2
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.10.2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения
Быстрота	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м. (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 17 с)	Бег 100м. (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30)	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Кросс 5000 м (не более 20 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 17 мин 30 с)	Кросс 5000 м (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 37 мин)	Кросс 3000 м (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 22 мин)	Кросс 3000 м (не более 17 мин 30 с) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5км.(не более 20 мин)

Продолжение таблицы А.10.2

Спортивно-техническое мастерство	1-6 место в Региональных соревнованиях	1-10 место во Республиканских (зональных) соревнованиях	1-6 место в Региональных соревнованиях	1-10 место во Республиканских (зональных) соревнованиях
Спортивный разряд	Кандидат мастер спорта Республики Таджикистан	Подтверждение Кандидат мастер спорта Республики Таджикистан	Кандидат мастер спорта Республики Таджикистан	Подтверждение Кандидат мастер спорта Республики Таджикистан

План А.10.3
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.10.3 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Весь период обучения	Весь период обучения
Быстрота	Бег 100м. (не более 14, с)	Бег 100м. (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Кросс 5000 м (не более 18 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 35 мин)	Кросс 3000 м (не более 15 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5км (не более 19 мин)
Спортивно-техническое мастерство	Показать результат: 1-20 место в Международных соревнованиях. 1-10 место во Республиканских (Чемпионат, Кубок Республики Таджикистан) соревнованиях. 1- 3 место в Региональных (зональных) соревнованиях	Показать результат: 1-20 место в Международных соревнованиях 1-10 место во Республиканских (Чемпионат, Кубок Республики Таджикистан) соревнованиях. 1- 3 место в Региональных (зональных) соревнованиях
Спортивный разряд	Мастер спорта Республики Таджикистан, Мастер спорта Республики Таджикистан международного класса	Мастер спорта Республики Таджикистан, Мастер спорта Республики Таджикистан международного класса

План А.11
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.11 - Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики Таджикистан	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к	14	14	14	-	

официальным соревнованиям РТ					
---------------------------------	--	--	--	--	--

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

План А.12.1
к Федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.12.1 - Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки в группе дисциплин «Маршрут»

Общее снаряжение				
1.	Рюкзак	шт	30	Объем – 100-120л
2.	Мешок спальный	шт	30	
3.	Коврик полиуретановый	шт	30	
4.	Палатка 2-х-местная	шт	10	
5.	Палатка 4-х-местная	шт	10	
6.	Палатка 1-местная	шт	2	
7.	Тент групповой	шт	5	Размер – 4м х 5м
8.	Система страховочная	шт	10	
9.	Карабин страховочный	шт	50	
10.	Устройство спусковое	шт	10	
11.	Шнур капроновый	м	400	Диаметр 3мм
12.	Шнур капроновый	м	400	Диаметр 6мм
13.	Веревка капроновая	м	400	Диаметр 8мм
14.	Веревка капроновая	м	400	Диаметр 10мм
15.	Компас жидкостный	шт	30	
16.	Очки солнцезащитные	шт	10	
17.	Термометр для измерения температуры воздуха	шт	2	
18.	Курвиметр	шт	2	
19.	Фотоаппарат цифровой	шт	1	
20.	Гермоупаковка для фотоаппарата	шт	1	
21.	Видеокамера	шт	1	

	цифровая			
22.	Гермоупаковка для видеокамеры	шт	1	
23.	Навигатор (GPS)	шт	1	
24.	Высотомер авиационный	шт	1	
25.	Телефон сотовый	шт	2	
26.	Рация	шт	8	
27.	Гермоупаковка для рации	шт	8	
28.	Фонарь электрический	шт	5	
29.	Котлы туристские	комплект	4	Объем - 10л, 8л, 6л, 5л
30.	Рюкзак для котлов	шт	2	Объем – 40-50л
31.	Примус бензиновый	шт	2	
32.	Горелка газовая	шт	2	
33.	Пила крупнозубая	шт	3	
34.	Пила ленточная	шт	3	
35.	Топор	шт	3	
36.	Половник	шт	3	
37.	Сковорода или протвень	шт	3	
38.	Ремнабор	комплект	2	В ассортименте
39.	Медицинская аптечка	комплект	2	В ассортименте
40.	Карты туристские, административные, физические, спортивные, атласы, схемы	шт	+	Количество – по возможности
Спортивная одежда, обувь индивидуального пользования				
1.	Костюм ветрозащитный		1	На занимающегося
2.	Термобелье	комплект	1	
3.	Футболка утепленная (толстовка)	шт	1	
4.	Обувь для сплава	пара	1	
5.	Перчатки неопреновые	пара	1	
6.	Костюм ветрооципный	шт	1	На тренера

7.	Сапоги резиновые	пара	1	
Оборудование и инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП				
1.	Гантели переменной массы весом от 3 до 12кг	пара	6	
2.	Гиря весом 16кг	пара	3	
3.	Гиря весом 24кг	пара	3	
4.	Гиря весом 32кг	пара	3	
5.	Штанга атлетическая	шт	3	
6.	Скамья с изменяющимся углом наклона	шт	3	
7.	Стойки для штанги	комплект	3	
8.	Помост тяжелоатлетический	шт	1	
9.	Тренажер для развития специальной силы рук	шт	4	
10.	Тренажер для специальной подготовки гребцов	шт	4	
11.	Перекладина гимнастическая	шт	1	
12.	Экспандер ручной	шт	15	
13.	Скакалка гимнастическая	шт	15	
14.	Медицинбол от 1 до 5кг	комплект	5	
15.	Стенка гимнастическая	шт	+	Количество - по возможности
16.	Скамейка гимнастическая	шт	8	
17.	Лыжи беговые	пара	15	
18.	Ботинки лыжные	пара	15	
19.	Мат гимнастический	шт	10	
20.	Мяч футбольный	шт	3	
21.	Мяч баскетбольный	шт	3	
22.	Мяч волейбольный	шт	3	

23.	Мяч гандбольный	шт	3	
24.	Насос для накачивания мячей	шт	2	
25.	Иглы для накачивания	шт	10	
26.	Сетка волейбольная	шт	1	
27.	Бадминтон	комплект	3	
28.	Настольный теннис	комплект	2	
29.	Стол для настольного тенниса	шт	1	
Дополнительное оборудование и инвентарь				
1.	Рулетка, 5м	шт	2	
2.	Рулетка, 10м	шт	2	
3.	Рулетка, 50м	шт	1	
4.	Секундомер электронный	шт	10	
5.	Электротреугольник	шт	5	
6.	DVD-плеер с монитором или телевизором	комплект	1	
7.	Ксерокс	шт	1	
8.	Ноутбук	шт	1	
9.	Принтер	шт	1	
10.	Свисток судейский	шт	10	
11.	Пленка полиэтиленовая	м ²	50	
12.	Весы (безмен)	шт	3	
13.	Бинокль	шт	1	
14.	Перчатки х/б	шт	20	
15.	Спички влагозащищенные	Коробок	30	
16.	Лопата	шт	5	
17.	Канистра, 10л	шт	5	
18.	Рукавицы брезентовые	шт	20	

Все остальные виды группы дисциплин «Маршрут»

№	Наименование	Категория сложности маршрута					
		1	2	3	4	5	6
Личное специальное снаряжение							
1.	Каска		1	1	1	1	1

2.	Спасжилет (в, пар)	1	1	1	1	1	1
3.	Лавинные зонды или зонды - лыжные палки – (компл)	1	1	1	1	1	1
4.	Лавинная лента (15-20 м) или электронный датчик		1	1	1	1	1
5.	Маска ветро-холодозащитная	1	1	1	1	1	1
6.	Очки солнце защитные	1	1	1	1	1	1
7.	Индивидуальная медаптечка	1	1	1	1	1	1
8.	Средство, указывающее местонахождение попавшего в лавину (лавинная лента 15-20м или электронный датчик	-	1	1	1	1	1
9.	Кошки	-	1	1	1	1	1
10.	Индивидуальная страховочная система	-	1	1	1	1	1
11.	Карабин альпинистский	-	2	2	2	2	2
12.	Репшнур Ø 6мм х 3м	-	1	1	2	2	2
13.	Приспособление для подъема по веревке – зажим, жумар, шант и пр.	-	-	-	1	1	1
14.	Приспособление для спуска по веревке – «восьмёрка» и пр.	-	-	-	1	1	1
15.	Ледобуры	-	-	-	-	2	2
16.	Ледоруб	1	1	1	1	1	1
Общественное (групповое) специальное снаряжение на группу из 6-8 человек							
1.	Медицинская аптечка (все виды)	1	1	1	1	1	1
2.	Ремонтный набор (все виды)	1	1	1	1	1	1
3.	Приёмник приемник GPS (все виды)	1	1	1	1	1	1
4.	Средство связи: мобильный телефон, рация, спутниковый телефон (все виды)	1	1	1	1	1	1
5.	Рафии для связи между членами группы (все виды)				2	2	3
6.	Верёвка Ø 9-10 мм х 50м	1	1	2	2	3	3
7.	Верёвка Ø 6мм х 50м	-	-	-	1	1	1
8.	Страховочная веревка Ø8 мм х 20 м (в, пар. на судно) с карабином	-	1	1	1	1	2
9.	Ледоруб, айсбайль	-	-	-	1	2-8	2-8
10.	Ледовый инструмент – молоток,						

	айс-фифи и пр.						
11.	Карабин альпинистский	-	-	-	3-4	3-4	3-4
12.	Карабин альпинистский (с)	До 10	10- 30	30- 60	50- 80	70- 100	\geq 100
13.	Крючья скальные, закладки (по скальным ЛП)	≥ 2	≥ 2	≥ 2	≥ 3	≥ 8	≥ 10
14.	Ледобуры	-	-	-	-	3-4	3-4
15.	Петли страховочные	-	-	-	3-4	3-4	3-4
16.	Лопата лавинная (лавинный лист)	1	2	3-4	3-4	3-4	3-4
17.	Молоток ледовый	-	-	-	-	2	2
18.	Оттяжки	-	-	-	-	6	10
19.	Шлямбурный набор (с)	1	1	2	2	3	3

План А.12.2
к Государственному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта горный туризм

Таблица А.12.2 - Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки в группе дисциплин «Дистанция»

№ пп	Наименование изделия	Ед. измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Веревка для постановки этапов	метр	4000
2.	Карабины	шт.	500
3.	Волокуша для накатки лыжни	шт.	1
4.	Спортивно-туристский полигонный комплекс	шт.	11
5.	Скалодром	шт.	6
6.	Зацепы скалолазные с крепежными винтами	шт.	120
7.	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	шт.	1000
8.	Пакеты полиэтиленовые для карт	шт.	1000
9.	Оттяжки страховочные с карабинами	шт.	30
10.	Компас жидкостный	шт.	100
11.	Система страховочная	шт.	300
12.	Каски альпинистские	шт.	300
13.	Зажим для подъема по веревке	шт.	300
14.	Устройство для спуска по веревке	шт.	300
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
15.	Перчатки для работы с веревкой	шт.	300
16.	Оттяжка для самостраховки	шт.	300
17.	Шлем для верховой езды	шт.	20
18.	Переметная сумка	компл.	15
19.	Лыжи с креплением		
20.	Лыжные палки		
21.	Планшет канцелярский для спортсменов и судей	шт.	100
22.	Компьютер для работы жюри	шт.	6
23.	Сканер для мандатной комиссии	шт.	1

24.	Канцелярские принадлежности	компл.	2
25.	Сетка оградительная со стойками 25 м	шт.	10
26.	Лента оградительная 100 м	бобина	20
27.	Свисток судейский	шт	10
28.	Флажок судейский	шт	20
29.	Фонарь	шт	12
30.	Ноутбук	шт	6
31.	Прожектор	шт	10
32.	Многофункциональное устройство	шт	2
33.	Музыкальный центр	шт	1
34.	Проектор с экраном	шт	1
35.	Флагшток	шт	10
36.	Светильники туристские	шт	25
37.	Шуруповерт аккумуляторный	шт	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1.	Высотомерка до 2 м.	шт.	2
2.	Лазерный дальномер	шт.	1
3.	Видеокамера	шт.	3

4.	Мегафон	шт.	2
5.	Маркировочная лента для организации стартового городка и дистанции	метр	1000
6.	Радиостанции переносные до 5 км	шт.	30
7.	Номера препятствий с 1 по 16	компл.	2
8.	Карта спортивная 1:25000 (ближайшей местности)	шт.	50
9.	Оборудование для подъема флага	шт.	1
10.	Рекламные баннеры, растяжки		
11.	Электронная система старт-финиш с фотоблоком	компл.	2
12.	Секундомер электронный	шт.	20
13.	Палатки для обеспечения судейства	шт.	5
14.	Перетяжка "Старт" или надувная арка	шт.	1
15.	Перетяжка "Финиш" или надувная арка	шт.	1
16.	Шатер разборный не менее 12 кв.м.	шт.	5
17.	Флажки красный и белый (комплект) на стойке для препятствий	компл.	40
18.	Табло информационное электронное	компл.	1
19.	Система электронного хронометража SportIdent	компл.	1
20.	Чип спортсмена	шт.	300
21.	Станция электронной отметки	шт.	50
22.	Указатели (направления, старт, финиш и т.п.)	компл.	2
23.	Номерные указатели 1-20	компл.	2
24.	Системы страховочные	шт.	20
25.	Каски альпинистские	шт.	60
26.	Жилеты судейские	шт.	60
27.	Фрикционные устройства	шт.	20
Дополнительные технические средства			
1.	Бензопила для оборудования трассы	шт.	5
2.	Надувная лодка с мотором	шт	4
3.	Палатка 2-х местн	шт	10
4.	Спальник	шт	20
5.	Туристский коврик	шт	20
6.	Комплект туристской мебели	шт	5
7.	Баллон газовый	шт	10
8.	Набор поварской и обеденной посуды	шт	5
9.	Биотуалет	шт	10
10.	Туристическая переносная баня	шт	5
11.	Передвижная кухня	шт	2

12.	Шкоты	км	5
13.	Медицинская палатка	шт	1
14.	Электронный бинокль	шт	10
15.	Автомобиль грузовой типа «Газель»	шт	5
Технические средства ухода за местами занятий, оборудованием и инвентарем			
1.	Краски (белая, черная + еще 3 цвета) и кисти	компл	1
2.	Система полива манежа и плоскостных сооружений	компл	1
3.	Лопата совковая	шт.	5
4.	Лопата штыковая	шт.	5

Продолжение таблицы А.12.2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	Количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Обувь											
1.	Кроссовки для бега	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Шиповки для бега по пересеченной местности	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Одежда											
1.	Костюм разминочный	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм беговой	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

