

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Белая ладья»
города Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОМУ
В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября N 730)

Срок реализации 10 лет

**г. Славянск-на-Кубани
2015 г.**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»
от «31» августа 2016 года протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»
Ю.В. Мойса

приказ от «31» августа 2016 года № 196-о/д

Авторы программы:

Любимцев Артем Константинович – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»;
Пособилова Ольга Александровна – заместитель директора МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья».

Рецензенты:

Полянский Александр Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и биологии филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани;

Шапарь Нина Григорьевна тренер-преподаватель высшей категории МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья»;

Рыжкова Людмила Викторовна – старший инструктор-методист первой категории МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм» предназначена для организации работы в МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья» города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район; руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ, физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку и учреждений дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития спортивного туризма, на основе передового опыта подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки туристов, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по этапам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие годы (этапы) подготовки.

Содержание

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.2.	Характеристика и отличительные особенности вида спорта «Спортивный туризм».....	8
1.2.	Специфика организации обучения.....	9
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.	11
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	14
2.1.	Этап начальной подготовки	15
2.2.	Тренировочный этап 1-2 года (этап базовой подготовки).....	26
2.3.	Тренировочный этап 3-5 года (этап углубленной специализации)	32
2.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	39
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	46
3.1.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	46
3.2.	Организационно – методические указания.....	49
3.3.	Педагогический и врачебный контроль	51
3.4.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	52
3.5.	Восстановительные средства и мероприятия	57
3.6.	Инструкторская и судейская подготовка	59
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	60
4.1.	Нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки по каждому этапу подготовки	60
4.2.	Формы подведения итогов.....	64
4.3.	Ожидаемы результаты освоения программы	65
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	66
5.1.	Список используемой литературы.....	66
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе	68

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм» составлена на основе собственных экспериментальных разработок, реализованных в течение последних десяти лет на базах МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья». Данная программа рассчитана для реализации в детско-юношеских спортивных школах. При разработке учитывались следующие документы и материалы:

- Федеральный Закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».
- Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Министерства спорта России от 22.07.2013 г. № 571.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции пешеходные, утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции горные, утверждённый президиумом туристско-спортивного союза России 17.04.2009.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции на средствах передвижения (вид программы Велосипедные дистанции), утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 28.03.2015.
- Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ.
- Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным

программам в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивный туризм» по времени, на которое рассчитана, является долгосрочной, а по типу - авторской программой.

Актуальность программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны - растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот ещё важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Но, к сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует определенной ясности на преподавание спортивного туризма. Также все программы, созданные для организаций дополнительного образования, никак не подходят для детско-юношеских спортивных школ, ввиду специфики работы ДЮСШ. Сотни энтузиастов туризма, работающих в сфере образования, сталкиваются с серьезной проблемой отсутствия программы. Да, видов туризма достаточно много, у каждого тренера-преподавателя свои взгляды на спортивный туризм и свой профиль. Один, в силу своего небольшого опыта или здоровья, ходит только за город, другой стремится воспитать покорителей Эльбруса, третий не мыслит себе жизни без бурной воды, закручивающей каяк в «бочку» и так далее. Есть, и таких большинство, туристы-универсалы (одним из таковых является разработчик данной программы), которые летом ходят в горы, зимой, весной и осенью окунаются в мир спортивного азарта, участвуя на спортивных соревнованиях на различных дистанциях по видам спортивного туризма.

На маршруте спортсмен-турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. На дистанциях обучающиеся получают практические навыки по работе со специальным снаряжением, спасательным работам, преодолению различных локальных препятствий. Занимаясь спортивным туризмом, ребёнок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках или рафте, он вплотную сталкивается с жизнью водоёмов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребёнок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее.

Основные цели программы:

- физическое и духовное развитие личности;
- всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта;
- воспитание в ребёнке любви к окружающему миру и родной стране;

- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов обучающихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, её изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путём усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребёнком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание у обучающихся основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Задачи программы:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем;
- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности тренера-преподавателя;
- изучение культуры и природы России через туристские маршруты, посе-

щение памятников истории и природы.

1.2. Характеристика и отличительные особенности вида спорта «Спортивный туризм»

Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Правда, спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта. Но люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но, там же, и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации - понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и

т.п. К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

1.2. Специфика организации обучения

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения устанавливается администрацией.

Тренировочный процесс по спортивному туризму ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. Практические занятия;
2. Беседы;
3. Экскурсии;
4. Игровые программы;
5. Спортивные тренировки;
6. Полигоны;
7. Соревнования;
8. Походы;
9. Зачётные занятия.

С учетом специфики вида спорта «Спортивный туризм» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.
2. Порядок формирования групп определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

3. 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 занимающихся.

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

5. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течение всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится промежуточная аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение года обучения). В конце каждого года обучения учащиеся должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов на каждом этапе учитываются основные методические положения.

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах такой подготовки.
2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений (табл. 1).

Табл. 1

Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе тренировки туристов, лет

Этап начальной подготовки	Этап базовой подготовки	Этап углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования
8-10	10-12	13-15	15 и старше

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
4. Неуклонный рост средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл. 2).

Табл. 2

Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки спортсменов, %

Вид подготовки	Год занятий									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОФП	70	60	60	50	40	35	30	30	25	25
СФП	30	40	40	50	60	65	70	70	75	75

5. Необходимость обеспечения преемственности и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении много-

летней подготовки.

6. Строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе, соответствия нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка включает в себя следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки - до 3 лет.
2. Тренировочный этап (базовой подготовки) - до 2 лет.
3. Тренировочный этап (спортивной специализации) - до 3 лет.
4. Этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивного туризма - 8 лет.

Наполняемость групп и максимальный объем тренировочной нагрузки по этапам и периодам многолетней подготовки

Этап подготовки		Период обучения	Оптимальный (рекомендованный) количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час)
НП		1 год	10-15	6
		2 год		9
		3 год		9
Тренировочный	Базовой подготовки	1 год	8-12	12
		2 год		14
	Период спортивной специализации	3 год		16
		4 год		18
		5 год		20
ССМ		1 год	4-8	24
		2 год		28

2. Учебный план

Табл. 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки					ССМ	
				Базовая подготовка		Период углубленной специализации				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	28	41	41	44	52	52	56	57	58	64
Общефизическая и специальная физическая подготовка	69	104	104	127	148	162	182	193	221	258
Избранный вид спорта	110	166	166	221	258	294	331	368	442	515
Специальные навыки	28	41	41	66	77	96	109	129	166	193
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	41	41	66	77	96	108	129	166	193
Самостоятельная работа обучающихся	9	17	17	24	26	32	38	40	47	61
Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	644	736	828	920	1104	1288

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

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростносиловые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствием.

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, необходимые в

преодолении природных препятствий при прохождении дистанции, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях.

Плавание позволяет развивать выносливость, формирует скелетно-мышечный аппарат, тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий. Выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного туризма организация спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных туристов.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в специально оборудованном учебном классе.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки.

2.1. Этап начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Учебный план для групп начальной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретическая подготовка			
Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	3	1	-
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.	4	3	3
Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	2	2	3
Классификация спортивного туризма.	1	1	2
Нормативные документы по спортивному туризму.	-	1	1
Питание, режим. Гигиена спортсмена.	2	2	2
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2	2	2
Личное и групповое снаряжение спортсменов-туристов.	-	2	2
Подготовка к походу.	-	2	3
Основы туристской подготовки.	-	2	1
Организация туристского быта.	-	2	3
Краеведение.	2	2	1
Туристские слеты и соревнования.	-	1	1
Ориентирование на местности.	2	2	2
Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.	2	3	2
Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	-	2	2
Краткая характеристика техники спортивного туризма.	-	1	1
Персональные представления о тактике прохождения маршрута (дистанции).	-	1	1
Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	2	2	2

Действия группы в экстремальных ситуациях.	2	2	2
Походная медицинская аптечка.	1	1	1
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	2	2
Приемы транспортировки пострадавшего на различных маршрутах (дистанциях).	2	2	2
Итого:	28	41	41
Общеспортивная и специальная физическая подготовка	69	104	104
Избранный вид спорта	110	166	166
Специальные навыки	28	41	41
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	41	41
Самостоятельная работа обучающихся	9	17	17
Контрольные нормативы			
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414

Тематический план

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение. Особенности спортивного туризма.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных туристов.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение спортсмена.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и со-

реваншизма. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов. Одежда и обувь. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсменов при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система человека. Центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

Классификация спортивного туризма.

Виды туризма и категории сложности. Группы дисциплин. Классы дистанций.

Нормативные документы по спортивному туризму.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Приказ Министерства спорта России «Правила вида спорта «спортивный туризм». Разрядные требования.

Питание, режим. Гигиена спортсмена.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные само-

контроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Личное и групповое снаряжение спортсменов-туристов.

Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Личные вещи и вещи гигиены. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение. Снаряжение для организации бивуаков, лагеря. Специальное снаряжение.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Подготовка к походу.

Подготовка к походу. Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Выбор маршрута. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки похода. Обеспечение похода. Вопросы безопасности похода.

Распределение обязанностей. Постоянные и временные должности. Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка снаряжения и носимого запаса.

Основы туристской подготовки.

Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп. Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Организация туристского быта.

Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Исполнение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Краеведение.

Родной край, его природные особенности. Климат, растительный и животный мир. Полезные ископаемые. Административное деление. Промышленность. Экономика и культура. История родного края. Памятники истории и культуры. Законодательство по охране природы.

Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия. Положения о слете и соревнованиях.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанциях, этапах.

Ориентирование на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Использование различных способов ориентирования.

Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки спортсменов.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Анализ пройденного маршрута. Восстановление ориентировки. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Краткая характеристика техники и тактики спортивного туризма.

Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достиже-

ния высоких спортивных результатов. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники туристического многоборья.

Персональные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов. Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Опасные и экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Причины возникновения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Действия группы в экстремальных ситуациях.

Потеря ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Отставание участника на маршруте (дистанции) от группы. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Потеря или поломка средств передвижения, общего, личного или специального снаряжения, средств связи. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Попадание в неблагоприятные погодные условия или опасные природные явления. Нападение диких животных. Конфликтные ситуации с местным населением. Травмы или заболевание участника группы. Действия при наличии тяжело-больного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Назначение медицинских средств и инструментария. Дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Использование природных средств для оказания первой медицинской помощи.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Приемы транспортировки пострадавшего на различных маршрутах (дистанциях).

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Способы извлечения пострадавшего из расщелин, ям, оврагов, труднодоступных мест. Приемы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок на шесте.

Сооружение простейших средств транспортировки. Изготовление носилок из шестов, волокуши и лыж. Безносилочные способы транспортировки.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание

основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования

и преодоления препятствий.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Избранный вид спорта.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Движение колонной.

Прохождение различных этапов соревнований в дисциплине - дистанции: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Изучение маршрутов тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во

время похода. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Вязка узлов. Навесная, параллельная переправа. Переправа по бревну. Естественные препятствия. Преодоление препятствий. Движение по различной местности.

Подъем и спуск по перилам. Переправа через болото по кочкам и по жердям. Траверс склона по перилам и с помощью альпенштока.

Вождение велосипеда. Преодоление различных препятствий на велосипеде. Управление катамараном, байдаркой. Игры с различными упражнениями туристской техники. Походы выходного дня. Туристические походы 1-3 дня.

Специальные навыки.

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Приготовление пищи в природных условиях. Выполнение обязанностей: командир группы, проводник (штурман), дежурный по кухне, санитар, фотограф (корреспондент). Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по туризму. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Работа в страховочных системах различных видов. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Работа и организация страховки на этапах переправа по

бревну через реку и сухой овраг. Организация страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Техника движения по навесной переправе.

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас. Учебный тренажер. Позволяет нагружать голову во время выполнения физических упражнений, сочетать физическую нагрузку с интеллектуальной деятельностью. Упражнения тренажеры представляют собой карточки с заданиями, которые обучающийся может изготовить самостоятельно.

Упражнения могут выполняться: без учета времени, с учетом времени, с учетом времени и в соревновании с партнером. При этом на первом этапе - сидя за столом, на втором - во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями, на третьем - наличие соревновательного момента, соревнуясь друг с другом на точность и время.

Учебные трассы (скалодромы, переправы и т.п.).

Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

2.2. Тренировочный этап 1-2 года (этап базовой подготовки)

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов прохождения маршрута (дистанции);

- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

На этапе базовой подготовки преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в спортивном туризме является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Табл. 6

Учебный план тренировочного этапа 1-2 год (этап базовой подготовки)

Виды подготовки	Тренировочный этап (базовая подготовка)	
	1-й год	2-й год
Теоретическая подготовка.		
Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России и за рубежом.	2	3

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	5	6
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	5	7
Планирование спортивной тренировки.	3	4
Основы техники и тактики спортивного туризма.	18	20
Правила соревнований по спортивному туризму.	5	5
Основы туристской подготовки.	6	7
<i>Итого:</i>	44	52
Общефизическая и специальная физическая подготовка.	127	148
Избранный вид спорта.	221	258
Специальные навыки.	66	77
Работа со спортивным и специальным оборудованием.	66	77
Самостоятельная работа обучающихся.	24	28
Контрольные нормативы	4	4
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель.	552	644

Тематический план

Теоретическая подготовка.

Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России и за рубежом.

Этапы развития спортивного туризма в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития спортивного туризма. Международная федерация спортивного туризма.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному туризму.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Основы техники и тактики спортивного туризма.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Техника спортивного туризма. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Техничковспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники туристич-

ческого многоборья.

Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции. Тактический план. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

Правила соревнований по спортивному туризму

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере, постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки целесообразно проводить специализацию

на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном туризме, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробноанаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах $174+6$ уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует $ЧСС=185+10$ уд./мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Избранный вид спорта.

Углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчета о проведенном походе.

Техника страховки на этапе. Совершенствование навыков преодоления

естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях. Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»).

Участие в некатегорийном спортивном походе 1-3 степени сложности. Зачетный категорийный поход 1 к.с.

Специальные навыки.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Техника движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»). Преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас. Учебные тренажеры и трассы (скалодромы, переправы и т.п.).

Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

2.3 Тренировочный этап 3-5 года (этап углубленной специализации)

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов преодоления

дистанции;

- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки в спортивном туризме приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном туризме доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики спортивного туризма в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки большое значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям спортсменов.

Табл. 7

Учебный план тренировочного этапа 3-5 года (этап углубленной специализации)

Виды подготовки	Тренировочный этап подготовки		
	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка			
Перспективы подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.	3	3	3
Основы техники и тактики спортивного туризма.	18	20	21
Общие основы методики обучения и тренировки.	10	10	10
Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.	9	9	9
Правила соревнований по спортивному туризму.	5	5	5
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	7	9	9
Итого:	52	56	57

Общefизическая и специальная физическая подготовка	162	182	193
Избранный вид спорта	294	331	368
Специальные навыки	96	109	129
Работа со спортивным и специальным оборудованием	96	108	129
Самостоятельная работа обучающихся	32	38	40
Контрольные нормативы	4	4	4
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	736	828	920

Тематический план

Теоретическая подготовка.

Перспективы подготовки спортсменов на этапе углубленной тренировки.

Этапы развития спортивного туризма в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития спортивного туризма. Международная федерация спортивного туризма.

Основы техники и тактики спортивного туризма.

Методы развития у спортсменов специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных

заболоченных участков. Движение в горах.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Тактика планирования нитки маршрута. Тактические действия до момента старта. Тактика прохождения маршрута (дистанции) в различных видах соревнований по спортивному туризму.

Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Сбивающие факторы, воздействующие на спортсменов во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с партнером на дистанции.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Общие основы методики обучения и тренировки.

Основные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-туристов. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в спортивном туризме. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

Правила соревнований по спортивному туризму.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному туризму. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко ис-

пользовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Избранный вид спорта.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного

снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично.

Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности.

Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Приемы ВСС, ПС. Назначение ИС, ЦС. Использование элементов: шант, жумар (Petzl, Венто), кулачок, зажим, лепесток, восьмерка. Зачетный категорийный поход 2 к.с.

Специальные навыки.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Техника движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»).

Организация переправ через горные реки. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом).

Преодоления естественных препятствий, организации страховки и само-страховки при прохождении опасных участков. Работа со спортивным и специальным оборудованием. Карта. Спортивная карта. Компас. Учебные тренажеры и трассы (скалодромы, переправы и т.п.).

Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку

того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность:

- освоение все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение специальной подготовленности до уровня требований, предъявляемых к спортсменам высокого уровня;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;
- повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать возможно лучший результат;
- окончательный выбор специализации.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-3-разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологически-

ми и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Табл. 7

Учебный план этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1й год	2й год
Теоретическая подготовка		
Основы совершенствования спортивного мастерства.	7	6
Анализ соревнований по спортивному туризму.	14	18
Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	11	14
Восстановительные средства и мероприятия	7	9
Правила соревнований по спортивному туризму.	2	2
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	3	3
<i>Итого:</i>	44	52
Общефизическая и специальная физическая подготовка	221	258
Избранный вид спорта	442	515
Специальные навыки	166	193
Работа со спортивным и специальным оборудованием	166	193
Самостоятельная работа обучающихся	47	61
Контрольные нормативы	4	4
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	1104	1288

Тематический план

Теоретическая подготовка.

Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности.

Анализ соревнований по спортивному туризму.

Методы анализа техники прохождения маршрута (дистанции), использо-

ванной на соревнованиях. Время победителя. Ошибки при прохождении маршрута (дистанции), их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Особенности психологической подготовки в спортивном туризме. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному туризму. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных сборов.

Правила соревнований по спортивному туризму.

Общие положения. Основные понятия. Группы спортивных дисциплин. Виды соревнований.

Группа дисциплин «маршрут». Общие положения. Виды соревнований. Категория сложности маршрута. Статус соревнований. Возрастные группы. Положение о соревнованиях, заявки. Допуск к соревнованиям.

Участники соревнований. Обязанности участников соревнований. Снятие спортивной группы с соревнования.

Техническое обеспечение группы на маршруте. Количественный состав и качество необходимого снаряжения. Технические средства передвижения.

Взаимодействие с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями.

Ответственность за безопасность участников соревнований. Меры обеспечения безопасности.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи соревнований. Функции секретариата соревнований.

Судейство соревнований. Отчетные документы участников соревнований.

Определение результатов соревнований и подведение итогов. Обязанности судьи эксперта. Подведение итогов соревнований. Протесты.

Группа дисциплин «дистанция». Цели, задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. По взаимодействию спортсменов. По характеру зачета результатов. По протяженности дистанций. Статус соревнований. Класс дистанции. Квалификационный ранг дистанции. Место соревнований. Дистанция соревнований. Электронная система отметки. Заявки на участие в соревно-

ваниях.

Участники соревнований. Минимальный возраст и спортивная квалификация участников соревнований. Состав связок (экипажей). Состав групп. Обязанности участников соревнований. Снятие с соревнований участников (группы, связки, экипажа). Заявления, протесты. Совещание представителей, показ дистанций. Форма одежды и требования к снаряжению. Контрольное время. Жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж.

Основные принципы определения результатов. Время прохождения. Получение штрафных или бонусных баллов (очков). Сумма времени прохождения и штрафных баллов (очков), приведенных к единой единице измерения. Результат участника (группы, связки, экипажа) на дистанции. Место участника (группы, связки, экипажа). Места участников (групп, связок, экипажей) в командном зачете. Обеспечение безопасности. Мероприятия и меры, обеспечивающие безопасность. Охрана природы, памятников истории и культуры. Система оценок прохождения дистанции.

Инспекторский состав и комиссия по допуску участников Старший судья-инспектор. Комиссия по допуску участников.

Базовый перечень специального снаряжения. Личное специальное снаряжение.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Спортивные травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения, вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Годовой цикл квалифицированных спортсменов состоит из 280-300 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Избранный вид спорта.

Отработка технических приемов спортивного туризма на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и

максимальная реализация функционального потенциала.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня.

Специальные навыки.

Чувство развиваемых усилий. Чувство опоры. Предельная концентрация внимания. Эффект панорамного видения. Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. «Замедленное течение времени». Быстрота мышления. Работа на скальном рельефе. Работа на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Работа со статическими веревками на различных этапах.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас. Учебные тренажеры и трассы (скалодромы, переправы и т.п.).

Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего

задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

3. Методическая часть программы

3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При проведении учебно-тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого обучающегося (спортсмена), проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), а также проверять наличие у детей исправного снаряжения, соответствие обуви типу грунта или покрытия. Одежда обучающихся (спортсменов) должна соответствовать времени года и метеорологическим условиям, чтобы во время тренировки или соревнований дети не получили теплового удара или обморожения. Кроме этого, одежда должна защищать тело и конечности ребенка от царапин, порезов, укусов и ушибов, получаемых при передвижении по местности с густой растительностью.

При проведении мероприятий с использованием лыжного инвентаря, велосипедов или других средств передвижения тренер-преподаватель (ответственный за проведение мероприятия) обязан провести инструктаж по технике безопасности по соответствующим инструкциям. Особое внимание следует уделить исправности всех средств передвижения. При проведении мероприятий по спортивному туризму необходимо произвести расчистку трассы от растительности, установить предупреждающие знаки перед опасными спусками, исключить выход участников на водоемы с тонким льдом.

Недопустимо оставлять детей без сопровождения взрослых после окончания мероприятия на местности.

При проведении занятий или соревнований при неблагоприятных погодных условиях для укрытия участников необходимо использовать тенты из полиэтиленовой пленки, других водонепроницаемых материалов, а также строения, находящиеся в районе проведения. Спортивные карты обязательно должны быть герметично упакованы. При проведении тренировок и соревнований в зимнее время недопустимо переодевание детей на открытом воздухе до и после завершения бега.

При проведении занятия или тренировки тренер-преподаватель должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований) по спортивному ориентированию. При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеназванной инструкцией. Перед началом соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

Организатор (руководитель) мероприятия по спортивному туризму обязан оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости - вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

Обучающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера-преподавателя (руководителя соревнований), быть лично дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий (тренировки) без разрешения тренера-преподавателя (руководителя).

Во время соревнований участник, сошедший с дистанции, обязан сообщить об этом организатору (главному судье или другому уполномоченному лицу) и своему руководителю (представителю). При прохождении дистанции соревнований участник должен руководствоваться положением, правилами соревнований, инструкцией по соблюдению правил техники безопасности. При проведении мероприятий по спортивному туризму обучающиеся (спортсмены) должны оказывать помощь друг другу при получении травмы, сообщать об этом руководителю (судье на финише).

Перед проведением мероприятий по спортивному туризму руководителю (организатору) необходимо ознакомиться с экологической обстановкой в районе проведения и получить разрешение местной санитарно-эпидемиологической службы. Перед началом мероприятия в летнее время руководитель должен объявить об условиях купания в водоемах, проинструктировать о правилах купания. Он обязан ознакомить детей с наличием опасных участков на местности и местами, запрещенными для бега. После окончания занятий или завершения дистанции соревнований обеспечить участников питьевой водой или горячим чаем в зависимости от погодных условий.

При проведении соревнований на сложных маршрутах (дистанциях) (удлиненные, марафоны, при неблагоприятных погодных условиях) организаторами могут быть предусмотрены: пункты медицинской помощи на дистанции, пункты обеспечения питьевой водой и питанием.

При планировке тренировочных маршрутов и дистанций необходимо исключить пересечение учащимися железнодорожных путей и автомобильных дорог с интенсивным движением, бег по возделываемым сельскохозяйственным угодьям, территориям, огражденным колючей проволокой, охраняемым собаками и другим местам, запрещенным для бега даже в том случае, если они обозначены на карте.

При проведении соревнований необходимо обеспечить обозначение на карте и ограждение на местности запрещенных районов, оповестить участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при

прохождении отдельных участков дистанции: водоемов, канав, обрывов, осыпей, непреодолимых болот, скальных выходов, шурфов шахт и т.д.

Особое внимание при проведении массовых стартов следует уделять безопасности участников. При проведении соревнований для начинающих район соревнований должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой, о чем участники должны быть проинформированы. Тренировки (занятия) при неблагоприятных погодных условиях и температуре ниже нуля градусов для учащих групп М/Ж-14 и моложе рекомендуется проводить на маркированной трассе.

В полевых лагерях для проведения учебно-тренировочных сборов при размещении участников должны быть соблюдены все требования экологии, санитарно-гигиенических норм и пожарной безопасности.

Полевой лагерь должен быть обеспечен питьевой водой, оборудован местами для разведения костров, приготовления пищи, туалетами, местами для умывания и купания. При проведении полевого лагеря у организатора (руководителя) должна иметься вся необходимая документация, регламентирующая работу данного лагеря и мероприятий.

3.2. Организационно – методические указания

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.
2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В группы начальной подготовки зачисляются дети на основании письменного заявления от родителей с просьбой о зачислении их детей и разрешения врача.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются юные спортсмены после 3х лет начальной подготовки и юные спортсмены выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовки для обучающихся по спортивному туризму.

В группы этапа спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, занимающиеся спортивным туризмом, выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовки и спортивным результатам.

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрас-

тных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов-туристов высокого класса.

3.3. Педагогический и врачебный контроль

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся ДЮСШ.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс, анализ соревнований.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие ит.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса;

целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях по спортивному туризму в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня. В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Возрастающее значение роли фи-

зической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах.

При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-воспитатель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание,

основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом системати-

чески. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляют-

ся путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.5. Восстановительные средства и мероприятия

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для Тренировочного этапа 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на

другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико - биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.6. Инструкторская и судейская подготовка

В данном разделе программы раскрывается содержание инструкторской и судейской практики для учащихся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско - судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки по каждому этапу подготовки

Табл. 8

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	20	25	30	35
			д	15	20	25	30
7	Тяга штанги лежа, за 1 мин, раз	15кг 10кг	м	20	25	30	35
			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.

Табл. 9

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	м	20	25	30	35

	за 1 мин, раз	15кг	д	15	20	25	30
5	Тяга штанги лежа, за 1 мин, раз	20кг	м	20	25	30	35
		15кг	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	м	20мин	18мин	17мин	15мин
		2км	д	18мин	15мин	12мин	10мин
8	Бег на лыжах	5км	м	28мин	26мин	24мин	22мин
		3км	д	23мин	20мин	18мин	16мин
9	Подъем 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.

Табл. 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на 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, за 2 мин, раз	20кг	м	50	60	70	80
		15кг	д	30	40	50	60

5	Тяга штанги лежа, за 2 мин, раз	20кг 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	м	18.00	16.30	13.50	13.20
		3км	д	20.00	17.30	15.30	15.00
8	Бег на лыжах	10км	м	45 мин	43 мин	41 мин	39 мин
		5км	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 самостраховки, 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.

Табл. 11

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

Развиваемое физическое ка-	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 год обучения	2-3 год обу-	1 год обучения	2-3 год обуче-

чество		чения		ния
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)
Спортивно-техническое мастерство	1-6 место в Региональных соревнованиях	1-10 место во Всероссийских (зональных) соревнованиях	1-6 место в Региональных соревнованиях	1-10 место во Всероссийских (зональных) соревнованиях
Спортивный разряд	КМС	Подтверждение КМС	КМС	Подтверждение КМС

4.2. Формы подведения итогов

Постоянный мониторинг ведется по параметрам:

- выступление на соревнованиях
- присвоение разрядов и спортивных званий
- состояние здоровья — диспансеризация

Для перевода на следующий год обучения требуется выполнить не менее 2-х нормативов из 3-х: разрядные нормы по спортивному туризму, нормативы по общей физической подготовке - ОФП и специальной физической подготовке - СФП соответствующей возрастной группы. Тренером-преподавателем планируется количество стартов и возможные призовые места на соревнованиях: дисциплина дистанция-пешеходная, количество контрольных выездов и походов на год. Основные итоговые мероприятия – спортивные соревнования.

Многогранная подготовка спортсменов-туристов позволяет им участвовать в соревнованиях не только по основной дисциплине «дистанция-пешеходная», но и участвовать в спортивных соревнованиях по «смежным» видам спорта: спортивное ориентирование, лыжный туризм, дистанции комбинированные - поисково-спасательные работы, возможно горный туризм, водный туризм и т. п. Квалификационные походы пешие, горные, водные, лыжные проводятся в осенние и весенние каникулы, и летом.

4.3. Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом будет являться формирование одной или нескольких спортивных команд из группы, регулярно выступающих на соревнованиях по спортивному туризму и повышающих спортивные разряды.

Для каждого обучающего результатом будет сформированность знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий; сформированность компетенций в области спорта в целом и спортивного туризма в частности; внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию; бережного отношения друг к другу; навыков уважительных взаимоотношений между участниками в спортивной команде; совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков; гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка; развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

Готовность применять приобретенные компетенции в условиях спортив-

ного категорийного похода и в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф. Предпрофессиональная подготовка для дальнейшей деятельности в сфере промышленного альпинизма и службы МЧС.

5. Информационное обеспечение программы

5.1. Список используемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
- 10.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 11.Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 12.Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
- 13.Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
- 14.Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
- 15.Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 16.Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 17.Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского по-

- хода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
 19. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
 20. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
 - 21.. Ермаков В. В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
 22. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
 - 23.. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
 24. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
 - 25.. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
 26. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
 - 27.. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
 28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 29. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 30. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
 31. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
 32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 33. Лосев А. С. Журнал «О-вестник», 1991-1997.

34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
37. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
38. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
39. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
40. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России.
2. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.