

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Ильина Регина Игоревна**

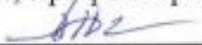
### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному  
туризму на пешеходных дистанциях в системе дополнительного  
образования»

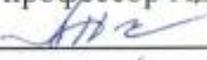
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогика  
профессионального образования на основе проектно-ориентированной  
деятельности»

#### ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

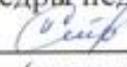
  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

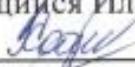
17.12.18   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
Степанова И.Ю.

к.п.н., доцент кафедры педагогики

10.12.17   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Ильина Р.И.

16.12.17   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	9
1.1 Теоретические аспекты совершенствования спортивной туристской подготовки детей 10-12 лет .....	9
1.2 Специфика подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования .....	16
1.3 Основания разработки и реализации программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования .....	29
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2. ПРАКТИКА РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	36
2.1 Программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования .....	36
2.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших	

достижений в системе дополнительного образования на базе	
физкультурно-спортивного клуба "Академ" Гимназии №13.....	45
2.2.1 Оценка уровня физической подготовки детей.....	45
2.2.2 Оценка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.....	49
2.2.3 Оценка выступления спортсмена-туриста на соревнованиях .....	52
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	62

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Спортивный туризм представляет собой эффективное средство обучения, воспитания и развития подростков. В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности. В 2009 году спортивный туризм разделили на два направления: дисциплина «маршрут» и «дистанции». Название дисциплины «туристское многоборье» было изменено на дисциплину «дистанции – пешеходные». В результате возникла необходимость изменения названия и содержания образовательной программы. В новой редакции название программы «Туристское многоборье» и терминология в ней были заменены на «Спортивный туризм, дистанции пешеходные». Концепция существующих на 2017г. образовательных программ "Спортивный туризм, дистанции пешеходные" направлена на развитие более углубленной спортивной подготовки, но не дает возможности полностью заниматься подготовкой спортсменов высшего мастерства.

Изменение направления спортивно-туристической деятельности требует перестройки концепции разработки образовательных программ туристической подготовки, ориентированных на спорт высших достижений.

Анализ существующей практики подготовки туристов-спортсменов показывает, что в настоящее время в программах дополнительного образования туристско-спортивного направления такое обеспечение недостаточно. В программах реализуются отдельные составляющие образовательного процесса. Неполно отражается специфика данного вида спорта. Поэтому педагоги, работающие в системе дополнительного образования используют в своей работе содержание отдельных фрагментов образовательных учебных программ: «Туристское многоборье» (Шувалов Е.В., Грушихина С.Л., Шувалова С.А.)+ «Турмногоборье. Спортивное совершенствование», (2011); «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» (Шувалов Е.В.), (2011);

«Спортивный туризм, дистанции пешеходные, как вид спорта» (Шувалов Е.В.), (2012).

За последние пять лет количество спортсменов со званиями Мастер Спорта стремительно растет. Так как в дополнительном образовании тренера-педагога модифицировали старые программы, что позволило выйти на уровень подготовки спортсменов высшего мастерства. В программах стали появляться ступени обучения: начальная подготовка, базовая подготовка, специальная подготовка. Спортсмен на каждом этапе должен выполнить установленные нормативы, чтобы перейти на следующую ступень обучения.

Учитывая разрядные требования в спортивном туризме, следует определить возрастные границы обучающихся. На соревнованиях 1 и 2 класса дистанций могут участвовать спортсмены в возрасте 10 лет без спортивной квалификации. Возраст 10 лет считается оптимальным для развития скоростно-силовых, координационных способностей, а так же выносливости, гибкости и ловкости. Возраст детей от 10-12 лет будет являться оптимальным для начального этапа подготовки спортсменов-туристов.

Спортивный туризм на дистанциях пешеходных выделяется как вид спорта. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к потребности разработки специальной отдельной программы ориентированной на спорт высших достижений, с уклоном на общую и специальную физическую подготовку.

Таким образом, возникло **противоречие** между существующей практикой подготовки детей по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в системе дополнительного образования содержанием и необходимостью научного обоснования и обновления программ данной подготовки с ориентацией на спорт высших достижений.

Данное **противоречие** определило тему диссертационной работы: «Программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в системе дополнительного образования».

**Цель исследования:** теоретически обосновать и разработать программу подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в системе дополнительного образования и опытно-экспериментальной работе проверить результативность ее реализации.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в системе дополнительного образования.

**Предмет исследования:** программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений.

**Гипотеза исследования:** Реализация программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в системе дополнительного образования способствует достижению высоких спортивных результатов, если при ее разработке учтены:

- специфика подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;

- объемы физических нагрузок в соответствии с возрастными особенностями детей;

- индивидуальные потребности детей в медико-восстановительных мероприятиях;

- результаты тестирования и контроля в учебно-тренировочном процессе;

- результаты выступления детей на соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать теоретические аспекты совершенствования спортивной туристской подготовки детей 10-12 лет.

2. Провести анализ существующих программ по спортивному туризму в системе дополнительного образования.

3. Разработать программу подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования.

4. Проверить результативность реализации разработанной программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в опытно-экспериментальной работе.

В соответствии с целью и задачами были использованы следующие **методы исследования**: общетеоретические – анализ педагогической, социологической и программно-методической литературы по проблеме исследования; эмпирические – педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, тестирование технической и других видов подготовленности, математико-статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

**Базой исследования** явился физкультурно-спортивный клуб "Академ" Гимназии №13.

**Научная новизна** исследования заключается:

- в разработке и реализации программы по спортивному туризму для детей 10-12 лет в учреждениях дополнительного образования с учетом специфики вида;

- в систематизации организационно-педагогических требований к подготовке детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений;

- в выявлении эффективных форм, методов, средств организации образовательного процесса в спортивном туризме на пешеходных дистанциях.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в определении содержания программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений, наполнения его положениями о развитии физических способностей,

формировании специфических двигательных и умственных умений, работе в разных тренировочных условиях, медико-восстановительных мероприятий и введение контрольных нормативов.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке образовательной программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, ее практическое применение в системе дополнительного образования при проведении учебно-тренировочных занятий с целью воспитания спортсменов высшего мастерства.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Развитие спортивного туризма как вида спорта привело к необходимости теоретического обоснования и разработки программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в системе дополнительного образования ориентированного на спорт высших достижений и проверки результативности его реализации в опытно-экспериментальной работе.

2. Программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений должна быть основано на учете специфики вида спорта, сопряженном развитии физических способностей и формировании двигательных умений, а также воспитании нравственных качеств.

3. Результаты опытно-экспериментальной работы показывают, что программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования позволяет повысить у детей уровень специальных знаний, умений, и навыков в спортивном туризме, двигательных способностей, нравственных качеств и успешность в соревновательной деятельности.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и 1 приложения. Она изложена на 107 страницах, включая 5 рисунков и 9 таблиц.

# **ГЛАВА 1. ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1 Теоретические аспекты совершенствования спортивной туристской подготовки детей 10-12 лет**

Тренировочный период спортивной деятельности, его успешное построение и выполнение основных задач зависят от четкого понимания тренером-педагогом и спортсменом-туристом основных закономерностей учебно-тренировочного процесса.

Данные закономерности являются общими для любого вида спорта и заключаются в грамотном выполнении физической, технической и тактической подготовки спортсмена-туриста. Все три составляющие тренировочного процесса должны найти свое отражение в занятиях, их соотношение должно быть гармонично в соответствии с выбранным видом спорта.

Учебно-тренировочный процесс подразумевает активное участие тренера-педагога в формировании личности и его спортивного мастерства. Педагогическое воздействие является необходимым в ходе развития и совершенствования техники и тактики спортсмена-туриста. [9]

Педагогическое воздействие оказывает влияние на сознание, волю, эмоции детей, на организацию их отношения к учебно-тренировочному процессу и деятельности в интересах формирования у них спортивных качеств и обеспечения успешного достижения спортивных результатов.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены-туристы добиваются своих высших

достижений. При этом необходимо знать, сколько лет необходимо тренироваться, чтобы выполнить норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Не следует считать, что средний возраст выполнения нормативов МС и МСМК является своего рода константой, величиной, почти не изменяющейся на протяжении достаточно длительного временного периода. Ряд факторов может влиять на снижение возраста выполнения этих нормативов: улучшение условий жизни, режима спортсменов, дальнейшее совершенствование системы спортивной подготовки и др. [22]

Совершенствование спортивной туристической подготовки детей 10-12 лет подразумевает улучшение учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму обеспечивающих высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию наличных возможностей детей в ходе соревновательного противостояния.

Специфика спортивной подготовки детей заключается в учёте их возрастные физиологические особенности. Подходящий возраст детей 10-12 лет для воспитания физических качеств. Тренеру-педагогу в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

В этом возрасте детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела — на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По

некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 10–11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100–200 см<sup>3</sup>. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища — на 85%, разгибателей предплечья — на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет — на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование

мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в этом возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: 10-12 лет — это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости. В 11–12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе.

Подходящий возраст детей 10-12 лет для воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер-педагог может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом, что приведет к совершенствованию спортивной туристической подготовки. [29][21]

В существующих образовательных программах по спортивному туризму отводится мало часов (108-216) на подготовку спортсменов на этапе начальной подготовки. В программах включены разделы общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка, подготовка к походу, спортивное ориентирование. Количество часов отведенных на физическую и технико-тактическую подготовку, и разнообразие разделов программ недостаточно для подготовки спортсменов высшего мастерства. Не разделены программы на этапы подготовки: начальная подготовка (10-12 лет), тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Данные ступени нужны для сдачи контрольных нормативов и для перехода спортсмена на более высшую ступень тренировочного процесс ведущих к более высоким разрядам. Не отведено количество часов на медико-восстановительные мероприятия. Отсутствуют контрольные параметры в годичном цикле. Нет в содержании программ требований к количественному и качественному составу групп подготовки. Не учтены индивидуальные особенности детей.

Существующие авторские программы в системе дополнительного образования не пригодны для спортивной туристической подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с целью получения результатов ориентированных на спорт высших достижений. Что служит основанием для совершенствования программы.

В октябре 2014 года разработан проект федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм. Данный документ регламентирует требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. В декабре 2016 год проект федерального стандарта был отправлен на утверждение в Минспорта России. Рекомендуется взять

требования федерального стандарта для создания программы спортивной туристической подготовки. Так как требования данного документа к содержанию образовательных программ ориентированы на получение высоких результатов в спорте.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм

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

Требования проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм к результатам реализации программы занятий на этапе начальной подготовки детей 10-12 лет следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками спортивного туризма; обучение основам техники; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий. [28]

В существующих образовательных программах по спортивному туризму ставятся следующие задачи:

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;

- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- формирование бережного отношения к природе.

Можно сделать вывод, что существующие программы имеют туристско-краеведческий характер с физкультурно-спортивной направленностью.

Для совершенствование спортивной туристической подготовки детей 10-12 лет в системе дополнительного образования нужно учесть индивидуальные особенности развития ребенка и требования проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм. Учет данных особенностей позволит разработать программу спортивной туристической подготовки с ориентацией на спорт высших достижений.

## **1.2 Специфика подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования**

Подготовка в спортивном туризме носит многогранный характер и имеет неспецифические для других видов спорта отличительные черты. Различают такие виды, как специальную, физическую, интегральную подготовку.

Специальный вид спортивной туристской подготовки направлен на формирование системы специфических для каждого вида туризма знаний умений и навыков, по следующим основным направлениям: тактическая подготовка, организационная подготовка, топографическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка.

В основе специальной подготовки лежит применение теоретических знаний на практике в зависимости от вида туризма. В спортивном туризме не зависимо от его вида теоретическая и практическая составляющая тесно взаимодействуют друг с другом. В каждом разделе специальной подготовки освещены вопросы всех видов спортивного туризма, общие и специфические особенности. В специальной туристской подготовке на начальном этапе изучаются более простые вопросы.

В туризме принято считать подготовку по технике преодоления препятствий, технику страховки, технику спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности.

В зависимости от вида туризма – содержание технической подготовки спортсменов определяется выбранной специализацией. Она предполагает и теоретические, и практические занятия, причем большая нагрузка в часах приходится на практику. Необходимо отметить взаимосвязь технической подготовки с тактической, поскольку она

подразумевает основу безопасности прохождения дистанции. При этом в различных видах туризма, технические приемы могут различаться.

Занимающиеся в группах начальной подготовки овладевают меньшим объемом технической подготовки, чем занимающиеся в группах следующих годов обучения. При всем этом, чем сложнее класс дистанции, тем больше техническая подготовка.

Выделяют индивидуальную и групповую техническую подготовку. К индивидуальной относится техника самостраховки, преодоление естественных и искусственных препятствий, технике передвижения по естественному и искусственному препятствию. К групповой относится техника страховки участника, сопровождение при преодолении естественных и искусственных препятствий, взаимодействие в команде.

Надо заметить, что хорошо подготовленный технически турист, в группе взаимодействует увереннее, так как индивидуальная техническая подготовка способствует техническому мастерству.

Тактическая подготовка состоит из совокупности индивидуальной технической и физической подготовленности, которая обеспечивает достижение высокого спортивного результата. Особенностью тактической подготовки являются взаимодействия спортсменов с различным специальным снаряжением, а так же со спортсменами из группы.

Цель индивидуальной тактической подготовки – оптимально подготовить туристов к соревновательной деятельности, а именно: применить оптимальные технические приемы; выработать способ прохождения дистанции, обусловленной безопасностью движения; преодолевать естественные препятствия в зависимости от сложившейся ситуации.

Групповая тактическая подготовка подразумевает быстрое и эффективное решение нестандартных задач в условиях предсоревновательной, соревновательной деятельности, до, во время и после прохождения дистанции.

Тактическая подготовка находится в тесной взаимосвязи с остальными видами подготовки в спортивном туризме. Однако, главное место в многолетнем тренировочном процессе отводится на техническую составляющую. Овладение большим разнообразием технических приемов дает преимущества перед соперником и позволяет принимать оптимальные тактические решения.

Содержание психологической подготовки туриста-спортсмена можно рассмотреть из таблицы 1.

Таблица 1 – Содержание психологической подготовки туристов-спортсменов. [29][13]

Психологическая подготовка	
Система знаний, умений навыков (ЗУН) – по психологии	
Методы психологической подготовки	
Виды психологической подготовки	
Общая	Специальная
Морально-волевые качества	Преодоление препятствий
Психические качества спортсменов	Готовность к физическим напряжениям
Психические особенности, процессы	Взаимодействие с членами группы

Если раскрыть особенности специальной психологической подготовки, то к ним можно также отнести класс сложности дистанции, предстартовое психическое состояние спортсмена, уверенность в своей физической подготовленности, погодные условия, ответственность перед командой и др. Психологическая подготовка туриста-спортсмена складывается из соревновательного опыта.

Техническая подготовка – та часть процесса подготовки, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней».[36][48]

Под техникой понимается наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения [18]. Чтобы повысить спортивное мастерство, спортсмену необходимо овладеть правильной техникой. Правильность овладения техникой требует от спортсмена хорошей координации своих действий, высокого уровня общей и специальной ловкости, наличие меткости в действиях и точности движений. Кроме того, техника всегда неразрывна с совершенствованием психических процессов и физических качеств.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

- результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника;

- эффективность техники определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам. [39]

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. . К особенностям тренировочной и соревновательной деятельности относят влияние некоторых отвлекающих факторов, таких как: большое количество болельщиков, ранг соревнований, уровень мастерства соперников, погодные условия, квалификация судей, различные места соревнований, разные климатические и временные пояса и другие. [35]

Чем лучше спортсмен справляется с этими помехами, тем эффективней его деятельность на соревнованиях, а значит выше уровень технической подготовленности спортсмена.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Практика показывает, что сохранение временных, пространственных и иных характеристик движений в условиях соревновательной деятельности не позволяют добиться желаемого

результата. Так, в волейболе, желание выполнить нападающий удар с одной и той же мощностью, приводит к повышению утомления спортсмена и влияет на скорость выполнения им других технических приемов. [47] Однако, спортсмен вправе изменить осуществление того или иного технического приема, в зависимости от игровой ситуации и сэкономить свои силы для продолжения игры.

Ситуации с вариативностью техники становятся еще более актуальными в тех видах спорта, где есть дефицит времени для выполнения определенного технического приема, в условиях быстро меняющихся ситуаций в соревновательной деятельности, в контактных видах спорта.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства [24]. В одинаковых условиях соревновательной и тренировочной деятельности, лучше выполнить двигательное действие, потратив на него минимум энергии, физических и психических сил. Это приведет к повышению эффективности деятельности. Например, после выполнения спуска с самонаведением и демонтажем веревки, турист-спортсмен может сэкономить силы на бухтовке (маркировка) веревки.

При обучении спортивной техники главная задача заключается в правильности овладения двигательным действием, так как в дальнейшем крайне сложно устранить ошибки техники. С ростом спортивного мастерства улучшается и техника выполнения элементов соревновательной деятельности за счет «оттачивания» отдельных фаз технических элементов, повышения уровня физической подготовленности и вовлечения в процесс морально-волевой сферы спортсмена. Воля связана со всеми психологическими системами личности, участвующими в деятельности внутреннего мира, мышления, мотивации и психофизического состояния. [12]

Благоприятным временем для обучения и совершенствования техники служат учебно-тренировочные сборы, отдельные тренировочные занятия, а также имеют место задания тренера, выполняемые вне тренировок самостоятельно. Особенностью самостоятельного овладения техникой является осознанность выполняемых действий, в основе которой лежит принцип самостоятельной активности. В зависимости от задач, технику можно совершенствовать как в начале тренировки, в основной её части, так и в заключение тренировочного занятия.

Совершенствование техники происходит с учетом включения морально-волевой сферы спортсмена и её взаимосвязи с уровнем физической подготовленности. Каждый тренер, зная слабые места в технике своего спортсмена, может скорректировать процесс совершенствования техники. Это достигается, главным образом, за счет изменений в двигательных усилиях без перестройки двигательных навыков. Улучшение волевых качеств, психических и познавательных процессов спортсмена, уровня физической подготовленности неизбежно приводит к повышению эффективности выполнения технических элементов тренировочной и соревновательной деятельности.

Если на этапе начального обучения, спортсмен неправильно освоил технику того или иного действия, то для устранения ошибок техники ему следует выполнить многократное правильное повторение двигательного действия, которое позволит изменить структуру ранее закрепленного неправильного навыка. Вышесказанное свидетельствует о важности принципа повторности на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, позволяющего стабильно выполнять технические элементы в напряженные моменты соревновательной деятельности.

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Также большое значение имеет проблема оптимального соотношения уровней развития

физических качеств. Но остановимся на физической подготовленности, которая является результатом многолетней физической подготовки спортсменов.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. [8]

Общая физическая подготовка в спортивном туризме предполагает разностороннее развитие двигательных способностей, функциональных возможностей и систем организма ребенка, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность ребенка. Общая физическая подготовка проводится в течение всего годичного цикла учебно-тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка предполагает развития двигательных способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения ребенка в спортивном туризме. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. Физическая подготовка направлена на обеспечение общей и специальной физической подготовленности туристов-спортсменов.

Чем выше уровень общей физической подготовленности, тем быстрее и качественней туристы-спортсмены могут овладеть различной

техникой преодоления препятствий, хотя удержание ее длительное время на высоком уровне является сложной задачей тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена в первую очередь, на развитие функциональных способностей туриста-спортсмена, необходимых для оптимального и рационального использования своих возможностей при прохождении дистанции в соревновательной деятельности и в тренировочном процессе. К средствам ОФП можно отнести ходьба и бег по пересеченной местности, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.д. Если рассмотреть процесс многолетней подготовки спортсменов-туристов, то ОФП, преимущественно, уделяется большой объем времени на начальном этапе туристской подготовки.[14]

Координация движений, статическая и динамическая сила рук, сохранение динамического равновесия важны в пешеходных дистанциях, они способствуют быстрому прохождению дистанции.

В спортивном туризме доминирующим физическим качеством является выносливость, которая формируется при участии всех систем организма. Выносливость – одно из самых важных физических качеств спортсмена- туриста. [4]. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объёму и интенсивную соревновательную нагрузку.

Основными эффективными средствами развития общей выносливости в спортивном туризме являются бег по пересеченной местности, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде. На этапе начальной подготовки рекомендуется использовать преимущественно равномерный метод, при котором упражнения выполняются однократно, как правило, более получаса.

Наибольшая эффективность тренировочного процесса достигается путем педагогического контроля, целью которого является анализ информации с помощью проведения контрольного тестирования. [2]

Развитие силы в спортивном туризме должно проходить таким образом, чтобы используемые средства и методы не привели к большому увеличению мышечной массы. Для этого следует выполнять упражнения в основной части тренировки, с достаточными интервалами отдыха и большим количеством повторений с умеренным весом снаряда.

Силовые упражнения на разные группы мышц можно объединить методом круговой тренировки. Это позволит поочередно нагрузить мышцы, участвующие в различных видах деятельности, в то время как другие будут в относительном покое. [50]

Совершенствованию силы способствуют многократные преодоления естественных препятствий. Например, прохождение тренировочной дистанции в соревновательном темпе с минимальным интервалом отдыха. Неплохим дополнением могут служить различные средства, такие как, скальный тренажер, различные эспандеры, набивные мячи, гантели и т.п.

Гибкость, в общем, не является ключевым физическим качеством в спортивном туризме, однако её развитие способствует более эффективному развитию других физических качеств. Упражнения на развитие гибкости зачастую включены в заключительную часть тренировки, и по мере возможности должны быть включены в каждое тренировочное занятие. В определенных ситуациях, таких как преодоление скального участка или фиксации туристов-спортсменов на наклонной навесной переправе, достаточный уровень гибкости позволяет более выгодно выполнять данные технические приемы, экономя время их преодоления.

Быстрота движений определяется эластичностью мышц и подвижностью в суставах, кроме того, зависит от силы, технической подготовленности и реакции ребенка. Быстроту движений у туристов целесообразно развивать игровым и соревновательным методами, основное внимание, уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи.

В планы тренировок следует включать:

а) силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из неё ногами);

б) упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, бег различной длительности и интенсивности, по пересечённой местности, по снегу или песку), лыжные гонки;

в) упражнения на ловкость и равновесие – акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, на батуте, ходьба по тросу;

г) упражнения на скорость – ускорения на небольшие отрезки (от 30 до 100 м) на равнине и в гору, лазанье на время по шведской стенке или щиту с зацепами;

д) упражнения на выработку смелости и реакции на глубину – прыжки через коня, прыжки в воду с разной высоты, ходьба по тросу на большой высоте, сложнокоординированные упражнения на гимнастических снарядах. [34]

Все виды спортивной подготовки: техническая, физическая, тактическая и психическая всегда проявляются в соревновательной деятельности в сложном сочетании, специфичным для конкретного вида спорта и соревновательной дисциплины, которая предусматривает непосредственную демонстрацию в соревнованиях его возможностей в соответствии с правилами и способами ведения спортивной борьбы в спортивном туризме.

Дети в возрасте 10–12 лет ресурсно определяются в своем отношении к характеру и направленности соревновательной деятельности: как соревнование будет влиять на личную жизнь ребенка и как личная жизнь ребенка отражается в процессуальной и результативной стороне соревновательной деятельности.

«Цель воспитания должна заключаться в том, чтобы способствовать наибольшей гармонии нравственных качеств, которые дети носят в себе» (Л.Н. Толстой)

Задачи воспитания личности ребенка-спортсмена:

- Первая задача воспитания личности ребенка в процессе спортивной деятельности – становление у него системы знаний, которая обеспечивает полное и глубокое понимание гуманистического, культурного значения спортивной деятельности: знаний о нравственных, эстетических, коммуникационных, эвристических и других гуманистических аспектах спорта, о его роли в формировании физической культуры и здорового образа жизни, в разностороннем и гармоничном развитии личности, в реализации других гуманистических идеалов и ценностей.

- Вторая важная задача воспитания личности ребенка в процессе спортивной деятельности – выработка мотивационной системы (интересов, потребностей, установок, ценностных ориентаций и т. п.), связанной с гуманистическими ценностями спорта. Имеется в виду выработка установки на реализацию в спорте и средствами спорта именно этих, а не каких-то других ценностей: интереса к эстетике спорта, потребности в нравственном поведении в спорте, в использовании занятий спортом для совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических) способностей, т. е. для гармоничного, разностороннего развития.

Речь идет, следовательно, о формировании ценностного отношения детей к спорту, при котором он привлекателен не тем, что здесь можно наблюдать и проявлять жестокость, агрессию, грубую физическую силу, зарабатывать деньги, и не просто тем, что здесь достигается победа над противником, устанавливаются высокие спортивные результаты (рекорды), можно отдохнуть и развлечься. А в первую очередь – как сфера проявления духовности, эстетики, нравственности, культуры, человеческого общения, гуманного отношения людей друг к другу и к

природе, как средство формирования физической культуры и здорового образа жизни, разностороннего и гармоничного развития личности, укрепления мира, дружбы и взаимопонимания между людьми.

Такая ценностная ориентация предполагает выбор ребенком в качестве идеала (образца для подражания) спортсмена, личность которого в полной мере соответствует гуманистическим ценностям.

- Третья задача воспитания личности ребенка в процессе спортивной деятельности – становление у него соответствующей системы чувств и эмоциональных реакций (например, чувства социальной ответственности за реализацию в спорте гуманистических ценностей, эстетического чувства красоты спорта, чувства негодования, связанного с любыми нарушениями нравственности в спорте, и т. д.).

Четвертая задача становления личности ребенка в процессе спортивной деятельности состоит в том, чтобы сформировать такое поведение в спорте, такие качества и способности (умения и навыки), которые обеспечивают наиболее эффективную реализацию гуманистических ценностей спорта. Речь идет о том, чтобы воспитать физическую культуру и здоровый образ жизни, высоконравственное поведение в спорте, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным; эстетическую способность действовать в ходе занятий спортом «по законам красоты» и отображать спорт средствами искусства; умения и навыки правильного общения с тренерами, судьями и спортсменами; бережное отношение к природе в ходе занятий спортом; разнообразные социально значимые психофизические качества, двигательные способности и т. п.

К методам, способствующим воспитанию индивидуально и социально значимых качеств юного спортсмена, можно отнести:

– личный пример тренера-педагога (не как частный случай – ребенка не обманешь, – а как «жизнь на ладони»), пример родителей ребенка, пример сверстника юного спортсмена;

– упражнение в искусственно созданной или естественной ситуации, призывающей к проявлению конкретного качества или группы качеств;

– педагогическое требование (напоминание, просьба, совет, намек, порицание, распоряжение, требование-установка, предостережение, запрещение, требование-угроза, приказ-альтернатива);

– проведение по действию с сопровождающей психологической поддержкой со стороны тренера;

– проигрывание роли ведущего юным спортсменом, где ведомой является вся команда (ребенок понимает, что как ведущий он обязан проявить это качество или способность), в том числе и поручение, в котором присутствуют мера полномочия, мера ответственности, ролевое начало и границы поручения;

– ситуацию свободного выбора (проявить или не проявить требуемое качество; что будет ведущим мотивом; удовлетворить потребности других или преодолеть свои слабости?);

– дискуссию как возможность обозначить свои взгляды и убеждения, определить возможность сосуществования различных точек зрения;

– индивидуальную беседу, когда затронуты переживания и ценности ребенка (не оскорблением и принижением – дети долго хранят обиды, а возвышением личности ребенка);

– коллективную беседу, в которой создается идеальный образ достигаемого результата для каждого ребенка отдельно и для команды в целом;

– основные и второстепенные соревнования;

– поощрение (как одобрение, поддержку и развитие) и наказание (В. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка» объясняет слово «наказывать» как «дать наказ», то есть совет).[13]

Учитывая возрастные границы развития детей его психологические и физиологические особенности, тренер-педагог должен выстроить учебно-

тренировочный процесс с большей результативностью в процессе подготовки детей к спорту высших достижений.

### **1.3 Основания разработки и реализации программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования**

Спортивная подготовка - сложный, многоплановый процесс, требующий учета всех её составляющих, основ функционирования. К ним, прежде всего, относятся структурные, функциональные, содержательные, научно-методические, финансовые, материально-технические и кадровые составляющие.[35]

Кадровый состав должен обладать компетентностью в области структурирования учебного материала, наличие соответствующих знаний, умений, способов деятельности и соответствующего ценностного отношения, выступают важным условием творческой предметной деятельности тренера-педагога. [38]

Перед тренером-педагогом встает ряд учебно-профессиональных задач связанных с отбором учебной информации и структурированием. Объем, состав, иерархический порядок информации традиционно отражаются в образовательных программах.[1]

В настоящее время тренировочный процесс строится на основе многолетнего и годового планирования, подготовка туристов-спортсменов проводится по примерным программам, которые утверждены в отделениях спортивных школ и учреждениях дополнительного образования детей.[36]

Становление программных основ развития спортивного туризма относится к 70-м годам XX в. и связано, в первую очередь, с регулярным проведением соревнований, научно-практическими конференциями по актуальным проблемам

самодеятельного туризма. Это привело к выделению спортивного туризма как самостоятельного предмета исследования, который имеет определенное практическое значение, и к необходимости создания нового программного обеспечения по видам спортивного туризма. Программы создавались с творческой переработкой прошлого опыта, с учётом новых условий, что позволяло открывать новые перспективы в спортивном туризме. Актуальность создания программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений определяется необходимостью вооружения определенными туристскими знаниями тренерско-преподавательского состава, организующих внешкольную работу в системе дополнительного образования.[16]

По показателям выступлений спортсменов на соревнованиях за 2012-2015 год было выявлено, что тренеры модифицирующие свои программные обеспечения старого образца, ориентированные на туристическое многоборье, в сторону спортивного совершенствования, получают более высокие спортивные достижения спортсменов-туристов.

Основанием разработки программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования взяты за основу требования проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

Требования к структуре и содержанию программы подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к этапу начальной подготовки:

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;

пояснительную записку;

нормативную часть;

методическую часть;  
систему контроля и зачетные требования;  
перечень информационного обеспечения;  
план физкультурных и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

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

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм ;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм ;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

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

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивный туризм;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица,

проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

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

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников (доступных обучающимся, в том числе через сеть Интернет), перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.[28]

Разработанная программы подготовки детей будет ориентирована на начальный этап спортивной подготовки. В соответствии с данным этапом взяты во внимания критерии подготовки из проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

Этапы реализации программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования:

Первым этапом осуществляется зачисление детей на основе контрольных испытаний проводимых в начале годового цикла учебно-тренировочного процесса. На основе результатов формируется экспериментальная и контрольная группа по 10 мальчиков и 10 девочек.

Второй этап заключается в проведении учебно-тренировочных занятий направленных на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую и психологическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов и основ спортивного туризма. В соответствии с разработанным планом занятий осуществляется учебно-тренировочный процесс.

В течении двух лет дети сдают контрольные нормативы физической и технико-тактической подготовки. Принимают участие в спортивных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях первого и второго класса.

Третий этап подведение итогов внедрения образовательной программы подготовки. По результатам соревнований дети получают спортивные разряды, они служат показателем эффективности внедрения программы подготовки в учебно-тренировочный процесс.

## **Выводы по первой главе**

Основание для совершенствования спортивной туристической подготовки детей 10-12 лет является воспитание личности ребенка с ориентацией на спортивную деятельность. Учете психофизиологических особенностей данного возраста детей. А так же уклоне на развитие физических и технико-тактических способностей ребенка в спортивном туризме, по средствам увеличения часовой нагрузки в учебно-тренировочном процессе, качестве и разнообразии техники преподавания учебно-тренировочного материала .

Спецификой подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования является общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая, психологическая подготовка в соответствии с спецификой избранного вида спорта и психофизиологических особенностей детей данного возраста.

Основанием для разработки программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования является требования проекта федерального стандарта по спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм. Программа рассчитана на этап начальной подготовки и реализуется в системе дополнительного образования в три основных ступени: внедрение, организация и контроль.

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИКА РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **2.1 Программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования**

Разрабатывая программу подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений были учтены недостатки существующих программ по спортивному туризму в системе дополнительного образования. Проанализировали программы смежных видов спорта, такие как легкая атлетика, спортивное ориентирование, скалолазание, альпинизм.[6][7][19][49][51] Так же был необходим анализ нормативно-правовых документов и методической литературы. [3][4][10][11][17][25][26][27][30][31][32][33][41][42]

Основные изменения внесенные в разработанную программу необходимо описать ниже по тексту.

Целью программы стало являться создание условий для учебно-тренировочного процесса по спортивному туризму с детьми в возрасте 10-12 лет на этапе начальной подготовки, ориентированной на спорт высших достижений на базе физкультурно-спортивного клуба "Академ" Гимназии №13.

#### **Нормативная часть программы подготовки**

##### **1.1 Этап начальной подготовки**

###### **Задачи:**

- формирование устойчивого интереса детей к занятию спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивный туризм;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья детей;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм.

## **1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (Таблица2)**

Таблица 2 - Соотношение объемов тренировочного процесса

<b>Разделы спортивной подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>	
	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>
Общая физическая подготовка(%)	<b>56</b>	<b>48</b>
Специальная физическая подготовка(%)	<b>9</b>	<b>11</b>
Техническая подготовка(%)	<b>21</b>	<b>27</b>
Тактическая подготовка(%)	<b>2</b>	<b>2</b>
Теоретическая подготовка(%)	<b>5</b>	<b>4</b>
Психологическая подготовка(%)	<b>3</b>	<b>2</b>
Участие в соревнованиях(%)	<b>4</b>	<b>6</b>

## **1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

на первом этапе обучения - 2 контрольных показателя

на втором этапе обучения - 3 контрольных показателя

## **1.4 Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в спортивной школе должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке в группах:

- в группах начальной подготовки обучения до года – 6 часов;
- в группах начальной подготовки обучения свыше года–9 часов.

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

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

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

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

#### **Медицинские требования.**

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку производится при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду

спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной давности).

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

### **Возрастные требования.**

При формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Тренировочные группы возраст занимающихся (примерный)

Г Н П свыше года .....10 – 12 лет

Г Н П до года .....8 – 10 лет

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

### **Психофизические требования.**

Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют показатели памяти, внимания и мышления.

Для определения уровня этих показателей применяются специальные

тесты: наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, оперативного мышления, переключения внимания, пространственного воображения, оперативной памяти, объема внимания, устойчивости внимания. Тестирование проводится как в покое, так в сочетании с физической нагрузкой. Оценивается текущий прирост показателей.

### 1.6 Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 3 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в часах

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	1 год	2 год
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>
Количество тренировок в неделю	<b>4</b>	<b>5</b>
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>468</b>
Общее количество тренировок в год	<b>208</b>	<b>260</b>

### 1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		
	Количество стартов	1 год	2 год
Контрольные	<b>Мин</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Макс</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### 1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 5 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Веревка Ø 10 мм (статика)	метр	3000
2	Веревка Ø 10 мм (динамика)	метр	2000
3	Карабин альпинистский с муфтой	штук	500
4	Веревка Ø от 6 мм (статика)	метр	300
5	Система страховочная	штук	24
6	Жумар	штук	24
7	ФСУ	штук	24
8	Каска защитная	штук	24
9	Трек для переправы	штук	24
10	Пантин	штук	24
11	Средства связи (рации УКВ, диапазон работы до 5 км)	штук	4
12	Секундомер электронный	штук	4
13	Электротреугольник	штук	1
14	Рулетка лазерная	штук	1
15	Рулетка, 50м и 10м	штук	2
16	Лента оградительная для организации дистанции	метр	1000
17	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
18	Мат гимнастический	штук	2
19	Стенка гимнастическая	штук	2
20	Скамейка гимнастическая	штук	2
21	Палка гимнастическая	штук	24
22	Мяч баскетбольный	штук	2
23	Мяч волейбольный	штук	2
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
25	Мяч футбольный	штук	2
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
27	Верёвка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	8
28	Стойки старт/финиш	штук	2
29	Ноутбук	штук	1
30	Аудиоколонки	штук	1

31	Принтер	штук	1
32	Палатка 3 -х местная	штук	5
33	Палатка 2-х местная	штук	5
34	Палатка 6 местная	штук	4
35	Рюкзак 80л	штук	10
36	Рюкзак 120л	штук	5
37	Мешок спальный (от +5... до -30 0С)	штук	25
38	Коврик туристический ППЭ (180x60x12 мм)	штук	25
39	Компас жидкостной	штук	24
40	Приемник GPS для позиционирования на местности	штук	1
41	Курвиметр	штук	4
42	Палатка кухня	штук	4
43	Тент групповой (4 х 4 м)	штук	2
44	Топор	штук	4
45	Пила	штук	2
46	Котлы туристские с чехлом (объём от 5 до 8 л)	штук	6
47	Тросик костровой с тремя подвесками (комплект)	штук	2
48	Примус мультитопливный	штук	4
49	Репшнур Ø 3мм	метр	50

**Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования:**

- костюм тренировочный спортивный;
- костюм ветрозащитный спортивный;
- костюм тренировочный спортивный утепленный;
- шапочка спортивная;
- футболка;
- термобельё;
- кроссовки легкоатлетические;
- перчатки (защитные).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 г № 134н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса "Готов к труду и обороне"» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016 г., регистрационный номер N 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием (в том числе в полевых условиях) в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **1.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Таблица 6 - Требования к составу группы

Этапы спортивной подготовки		Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
Требования по спортивному мастерству	Мин.	б\р	Шю
	Макс.	Ю	Ш
Возраст для зачисления в группы (лет)	Мин.	10	11
	Макс.	12	13
Наполняемость групп (человек)	Мин.	12	12
	Макс.	20	20

### 1.10 Структуру годичного цикла

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру:

- первый подготовительный период:
  - 1 – втягивающий этап – январь;
  - 2 – базовый этап – февраль;
  - 3 - специально-подготовительный этап – март;
  - 4 – предсоревновательный этап – март – конец апреля;
- первый соревновательный период – май – июнь;
- второй подготовительный период – июль;
- второй соревновательный период – август – ноябрь;
- восстановительный период – декабрь.

Каждый этап подготовки разделяется на мезоциклы, имеющие свою направленность и продолжительностью 7 дней (одна неделя).

В программу подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентиром на спорт высших достижений так же входит методический раздел, система контроля и зачетных требований, перечень информационного обеспечения необходимый для проведения учебно-тренировочных занятий, план физкультурных и спортивных мероприятий. Данные разделы представлены в Приложение А.

## **2.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по реализации программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений в системе дополнительного образования на базе физкультурно-спортивного клуба "Академ" Гимназии №13**

На втором этапе исследования проводилось опытно-экспериментальная работа по реализации программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений на базе физкультурно-спортивного клуба «Академ» Гимназии №13. В ходе работы была проведена оценка уровня физической, технико-тактической подготовки и результатов выступления на соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Сделан анализ уровня здоровья спортсменов при прохождении медицинского обследования и степень влияния восстановительных процедур в проведении тренировочных занятий.

В ходе эксперимента были организованы две экспериментальные группы спортсменов. В экспериментальную группу входили спортсмены, которые занимались по разработанному экспериментальному программному обеспечению. В контрольную группу входили спортсмены, которые занимались по программе "Спортивный туризм, дистанции-пешеходные, спортивное совершенствование".[5] Каждая группа была сформирована из 10 мальчиков и 10 девочек в возрасте 10 лет.

### **2.2.1 Оценка уровня физической подготовки детей**

С целью выявления уровня физической подготовленности в ходе педагогического эксперимента проводились систематические контрольные испытания в начале зачисления в группы и в конце тренировочных годичных

циклов на этапе начальной подготовки в течении 2 лет.

Контрольные испытания представляли набор физических упражнений. Каждому упражнению, выполненному по соответствующей методики, соответствовал свой нормативный показатель, по выполнению которых спортсмен переходил на следующий этап спортивной подготовки.

Полученные результаты подвергались статистической обработке по t-критерию Стьюдента.[40][43] Результаты контрольных испытаний по выявлению уровня физической подготовки экспериментальных и контрольных групп представлены в Таблице 7. Коэффициенты вариации по всем показателям меньше 30%, что говорит об однородности данной выборки.

Таблица 7 - Результаты контрольных испытаний. Коэффициент вариации

№	Контрольные показатели	В начале эксперимента		1 год		2 год		
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	
1	Бег 60м (%)	М	5	4	3	3	4	4
		Д	3	2	2	2	2	3
2	Прыжок в длину с места(%)	М	4	5	4	3	5	4
		Д	2	2	2	2	2	2
3	Прыжок в высоту с места(%)	М	12	15	16	10	15	13
		Д	16	14	15	14	17	16
4	Бег на 1 км(%)	М	12	15	12	13	15	13
		Д	10	18	7	12	10	16
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(%)	М	17	19	15	11	12	10
		Д	20	25	18	18	16	17
6	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине(%)	М	20	22	19	15	20	15
		Д	5	8	4	4	8	5
7	Подъем туловища лежа на спине(%)	М	19	10	21	13	12	10
		Д	17	16	13	10	12	10
8	Вис на перекладине на двух руках(%)	М	24	26	15	10	20	16
		Д	22	23	10	8	23	15
9	Челночный бег 3*10м(%)	М	7	9	2	2	19	5
		Д	6	5	2	2	20	10
10	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с, с последующим прохождением по прямой 5линии (%)	М	28	26	25	27	25	24
		Д	23	26	25	28	26	24
11	Наклон вперед из	М	16	14	12	10	12	13

	положения стоя на скамейке с выпрямленными ногами на полу (%)	Д	12	14	11	12	11	13
--	---	---	----	----	----	----	----	----

Таблица 8 - Результаты контрольных испытаний контрольных и экспериментальных групп. t-критерий Стьюдента

№	Контрольный параметр		1 год	2 год
1	Бег 60м	М	3,004	5,361
		Д	4,326	4,245
2	Прыжок в длину с места	М	4,254	4,321
		Д	3,346	3,124
3	Прыжок в высоту с места	М	6,348	7,236
		Д	4,324	5,256
4	Бег на 1 км	М	3,462	5,236
		Д	2,865	4,354
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	4,231	2,452
		Д	3,326	3,264
6	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине	М	6,321	8,236
		Д	3,213	5,246
7	Подъем туловища лежа на спине	М	4,125	5,236
		Д	5,123	5,275
8	Вис на перекладине на двух руках	М	5,124	5,741
		Д	3,021	6,325
9	Челночный бег 3*10м	М	4,031	5,365
		Д	2,584	8,365
10	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с, с последующим прохождением по прямой линии	М	3,231	6,325
		Д	3,254	4,236
11	Наклон вперед из положения стоя на скамейке с выпрямленными ногами на полу	М	4,135	5,365
		Д	5,426	6,325

На рисунке 1 представлена гистограмма, на которой можно увидеть среднее арифметическое результатов скоростно-силовых показателей мальчиков на втором году эксперимента в обеих группах.



Рисунок 1 - Результаты контрольных испытаний мальчиков на 2 году занятий.

На рисунке 2 представлена гистограмма, на которой можно увидеть среднее арифметическое результатов силовых показателей девочек на втором году эксперимента в обеих группах.

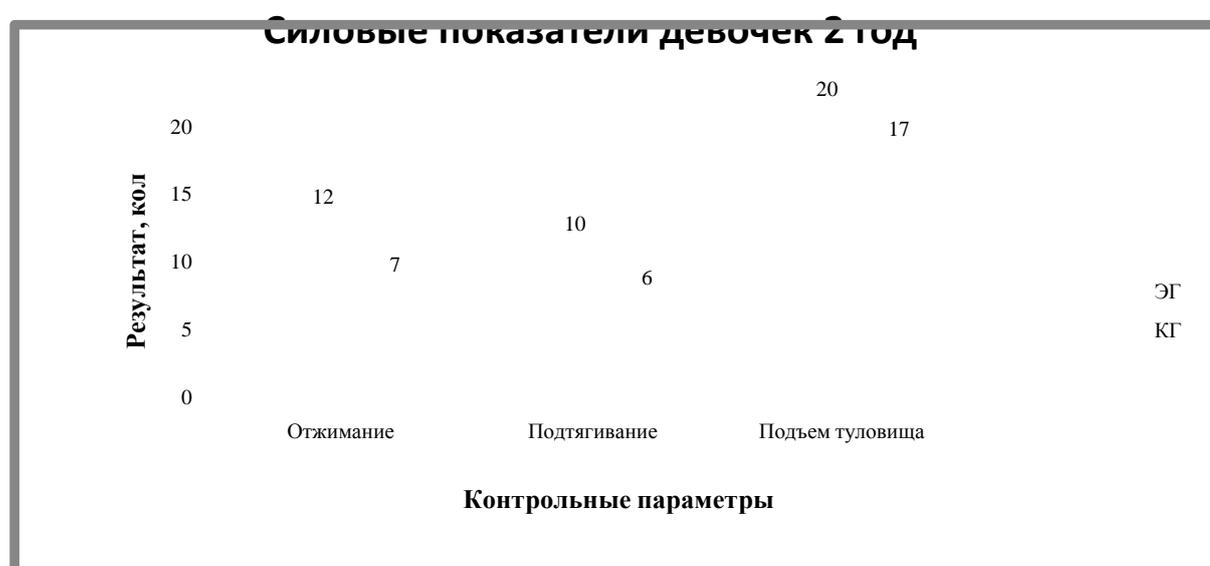


Рисунок 2- Результаты контрольных испытаний девочек на 2 году занятий.

Таким образом, в конце эксперимента все группы показали позитивную динамику роста результатов. Но в контрольных группах изменения были не столько выражены, как изменения результатов в экспериментальных группах.

Исходя из анализа результатов, можно сказать, что различия физических показателей между двумя группами на этапе зачисления незначительны. Коэффициент корреляции меньше 30%, что свидетельствует об однородности двух групп эксперимента. После первого и второго года обучения динамика показателей экспериментальной группы улучшилась и различия между ними стали достоверны, что подтверждается критерием Стьюдента, который стал больше табличного. Это позволяет сделать вывод, что реализованная нами программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму результативна.

### **2.2.2 Оценка уровня технико-тактической подготовки спортсмена**

В целях выявления индивидуального уровня технико-тактической подготовки в ходе педагогического эксперимента проводились систематические контрольные испытания в конце тренировочных годовых циклов на этапе начальной подготовки в течении 2 лет.

Для выявления индивидуального уровня приобретенных специальных умений в ходе педагогического эксперимента контрольные испытания проводились на организованной "дистанции-пешеходная", состоящей из следующих технических этапов: «Параллельная переправа», «Навесная переправа», этапах «Траверс», «Подъём», «Спуск», «Бревно», «Вязка узлов», «Подъем-Траверс-Спуск». В соответствии с годом обучения, были сформированы этапы разной степенью сложности в соответствии с регламентом проведения соревнований и учтена техника безопасности постановки технических этапов.

Полученные результаты подвергались статистической обработке по

t-критерию Стьюдента. Результаты контрольных испытаний по выявлению уровня технико-тактической подготовки экспериментальных и контрольных групп представлены в Таблице 9.

Таблица 9 - Результаты преодоления контрольной дистанции до и после эксперимента

№ Спортсмена	1 год время в (сек)		2 год время в (сек)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	1220	1486	1568	1925
2	1182	1526	1589	1989
3	1256	1610	1596	1978
4	1341	1598	1625	2145
5	1285	1563	1695	2201
6	1274	1584	1647	2104
7	1189	1475	1625	1978
8	1136	1465	1596	2156
9	1245	1478	1658	2005
10	1321	1596	1695	2145
11	1236	1489	1714	2056
12	1247	1526	1659	2156
13	1186	1587	1698	2089
14	1196	1596	1589	2136
15	1212	1602	1599	1993
16	1235	1596	1658	2069
17	1310	1425	1695	2156
18	1255	1436	1635	2201
19	1245	1478	1625	2136
20	1285	1598	1647	1999
Среднее арифметическое (X), сек	1242,8	1535,7	1640,6	2080,8
Стандартное отклонение (S), сек	51,4	63,5	43,3	84,5
Ошибка средней (m), сек	11,5	14,2	9,7	18,8
t-критерий Стьюдента	1,679		2,544	

На рисунке 3 представлена гистограмма, на которой можно увидеть различия и изменения результатов на первом и втором тренировочном годовом цикле эксперимента в обеих группах.

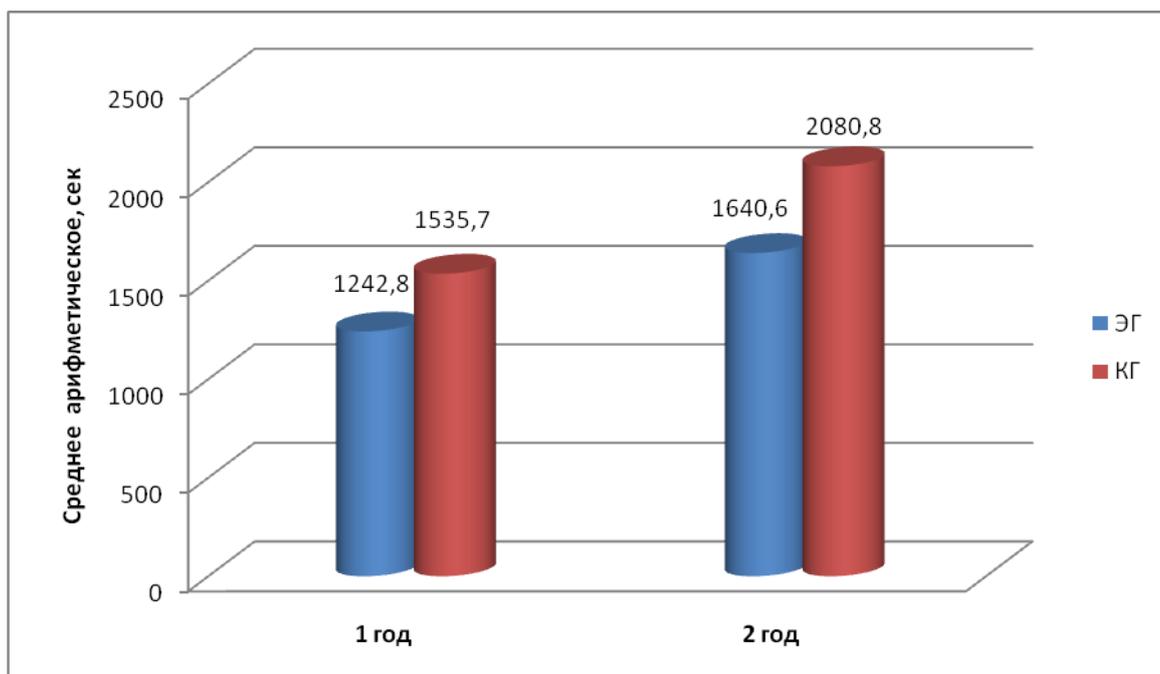


Рисунок 3 - Результаты прохождения контрольной дистанции в обеих группах

После первого года обучения различия между двумя группами не выявлено, так как расчетный критерий Стьюдента меньше табличного, что свидетельствует об однородности двух групп эксперимента. По окончании начального этапа спортивной подготовки экспериментальная группа улучшила свои результаты, что подтверждается критерием Стьюдента, который стал больше табличного. Это позволяет сделать вывод, что реализованная нами программа подготовки детей результативна в развитии технико-тактических качеств спортсмена на этапе начальной подготовки.

### 2.2.3 Оценка выступления спортсмена-туриста на соревнованиях

Главным показателем результативности внедрения программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на базе физкультурно-спортивного клуба «Академ» Гимназии №13 являются результаты прохождения соревновательных дистанций.

В соответствии с заявленными в программе подготовки контрольными испытаниями, дети принимали участие в контрольных дистанциях, поставленных в период проведения сборов, и в соревнованиях на основе Единого календарного плана спортивных мероприятий Красноярского края 2015г. и 2016г.

В соответствии с возрастными ограничениями дети допускались к участию в дистанциях 1 и 2 класса. На данных классах дистанций юные спортсмены имели возможность выполнить спортивные разряды с Шю до II.

Результаты выполнения спортивных разрядов в течении двух лет на этапе начальной подготовки сведены в Таблицу 10. Показатели сведены в процентном отношении, где вся группа принималась за 100%.

Таблица 10 - Выполнение спортивных разрядов в процентах

Спортивный разряд	1 год		2 год	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
б\р	0%	30%	0%	25%
Шю	45%	40%	10%	45%
Пю	30%	20%	25%	25%
Ю	25%	10%	45%	5%
Ш	0%	0%	15%	0%
II	0%	0%	5%	0%

На рисунке 4 представлена гистограмма, на которой можно увидеть результаты выполнения спортивных разрядов в первом тренировочном годичном цикле эксперимента в обеих группах.

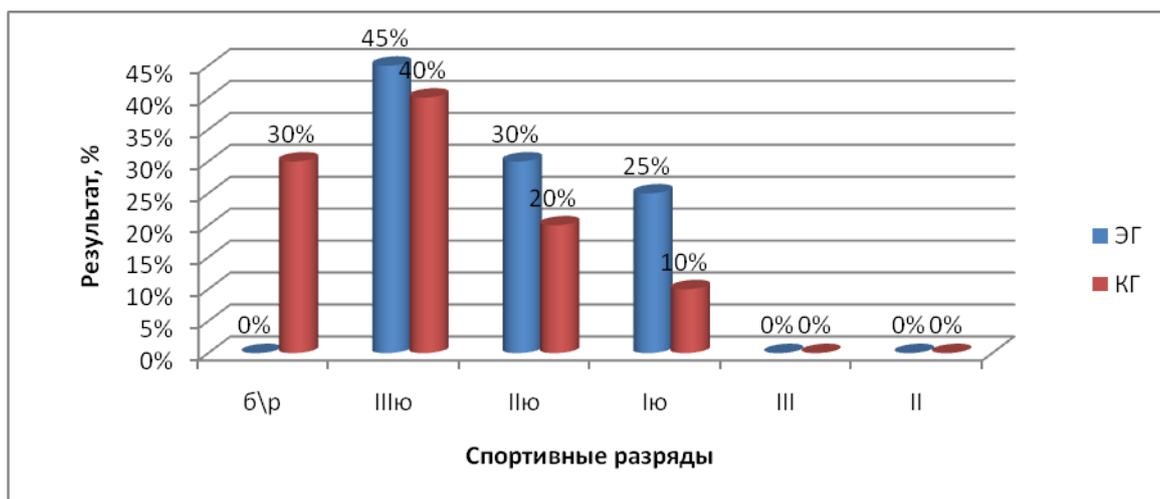


Рисунок 4 - результаты выполнения спортивных разрядов 1 год

На рисунке 5 представлена гистограмма, на которой можно увидеть результаты выполнения спортивных разрядов в втором тренировочном годовичном цикле эксперимента в обеих группах.

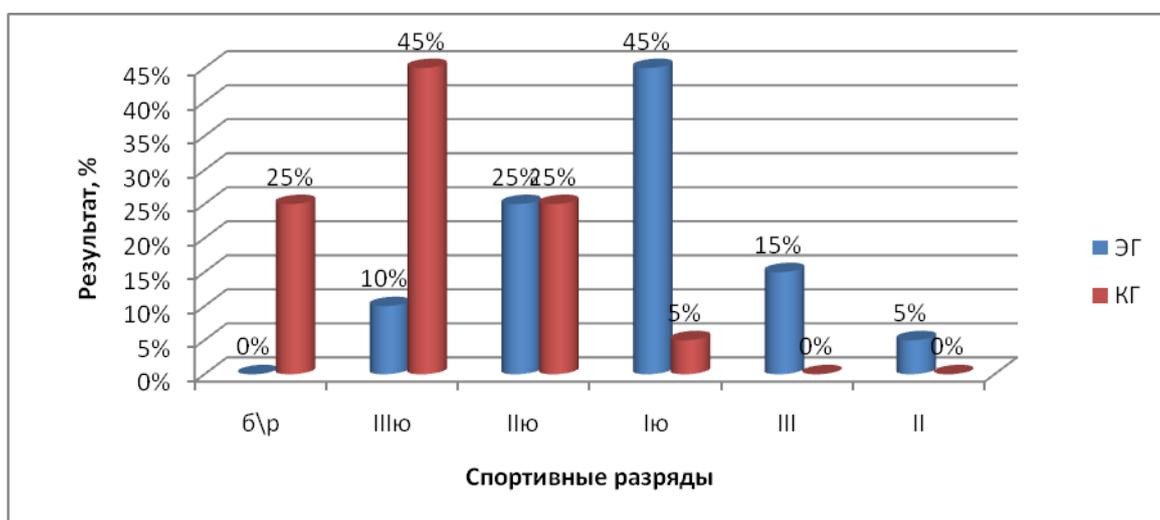


Рисунок 5- результаты выполнения спортивных разрядов 2 год

Данная гистограммы позволяют сделать вывод, что экспериментальная группа показала высокий спортивный результат по окончанию начального этапа спортивной подготовки. Можно предполагать, что разработанная программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений является эффективным для подготовки спортсменов-туристов высшего мастерства.

## **Выводы по второй главе**

В исследовании была разработана программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений по требованиям проекта федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм и апробирована на базе физкультурно-спортивного клуба «Академ» Гимназии №13.

По итогам опытно-экспериментальной работы по внедрению программы подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях с ориентацией на спорт высших достижений выявлено, что показатели физической и технико-тактической подготовки в экспериментальной группе оказались выше чем в контрольной группе, которая проходила подготовку по базовой программе подготовки детей физкультурно-спортивной направленности.

По результатам соревнований можно сделать вывод, что программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму на пешеходных дистанциях подготовленное для спорта высших достижений позволило воспитать в экспериментальной группе спортсменов высоких спортивных разрядов относительно этапа начальной подготовки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1 Изучение специальной литературы, анализ документов показал, что в настоящее время в системе дополнительного образования при подготовке детей по спортивному туризму педагоги-тренеры обычно используют различные модифицированные программы по спортивному туризму, в которых прослеживается туристско-краеведческое направление.

2 Установлено, что программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму с ориентацией на спорт высших достижений, должно содержать нормативы проекта федерального стандарта спортивной подготовки на начальном этапе по спортивному туризму.

3 Разработано и экспериментально апробировано в течении двух лет программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму с ориентацией на спорт высших достижений в учебно-тренировочном процессе на базе физкультурно-спортивного клуба «Академ» Гимназии №13.

4 Проведенная опытно-экспериментальная работа показала высокую результативность по внедрению программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму с ориентацией на спорт высших достижений. Общий уровень физической и технико-тактической подготовленности в экспериментальных группах оказался достоверно выше ( $P < 0,05$ ), чем в контрольных.

5 Доказательством эффективности программа подготовки детей 10-12 лет по спортивному туризму с ориентацией на спорт высших достижений на базе физкультурно-спортивного клуба «Академ» Гимназии №13 является тот факт, что 100% занимающихся в экспериментальных группах выполнили за весь период исследования от третьего юношеского до второго спортивного разряда, а в контрольных группах таких детей оказалось около 75 %.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Адольф В.А., Степанова И.Ю. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности: монография / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова; Краснояр.гос.пед ун-т им В.П. Астафьева. - Красноярск,2005. - 214с.
- 2 Ачмиз А.К. Контроль специальной под-готовленности спортсменов-туристов высокой квалификации / А.К. Ачмиз, Л.П. Долгополов // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - N 4. - С. 42.
- 3 Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 20014. – 200 с.
- 4 Благово В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму / В.В. Благово // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско- преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. -С. 6-7.
- 5 Борисевич Н.А. Дополнительно-общеобразовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности "Спортивный туризм, дистанции пешеходные" / Н.А. Борисевич - Красноярск 2013. - 49с.
- 6 Васильева Е.В. Дополнительная образовательная программа объединение "Скалолазание" / Е.В. Васильева - М: МБОУ ДОД "ДЮОЦ "Росток", 2013 - 9с.
- 7 Виноградова Е.Ю. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно - спортивной направленности «Спортивное ориентирование»/ Е.Ю. Виноградова - М: СДЮШОР им. В.Коренькова, 2013, - 24с.

8 Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

9 Деминский А.Ц. Основные закономерности учебно-тренировочного процесса спортсмена/ А.Ц. Деминский// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - №10. - С.45-47.

10 Долгополов Л.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов-туристов 12-14 лет на этапе начальной спортивной специализации / Л.П. Долгополов //Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2014. - С. 178-179.

11 Елизаров В.Л.. Организационно-методические основы подготовки юных спортсменов-ориентировщиков : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2000 - 146 с.

12 Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2012 - 292 с.

13 Ильин Е.П. Психология спорта./ Е.П. Ильин М.: Питер. 2016. - 352с.

14 Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация./ В.Б. Иссурин М.: Спорт, 2017. - 240с.

15 Казначеева С.Н., Челнокова Е.А., Агаев Натиг Фарман-оглы Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации // Интернет-журнал "НАУКОВЕДЕНИЕ" Том 8, №1(2016)

16 Кизиляева Е.Ю Организация и методика подготовки спортсменов в спортивном туризме [Электронный ресурс]: Дата публикации 14.03.2012 URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i->

sport/library/2012/03/14/organizatsiya-i-metodika-podgotovki-sportsmenov-v

(дата обращения 05.03.2016)

17 Конарева М.В. Особенности методики тренировки юных спортсменов-ориентировщиков на этапе начальной подготовки [Электронный ресурс]: URL: <https://rucont.ru/file.ashx?guid=66346930-358d-4014-b9f5-7887a3a650fb> (дата обращения 30.08.2017)

18 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.

19 Михалко И.А. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта. Вид спорта «Спортивное ориентирование»/ И.А. Михалко - М: МОУ ДО "ЦСДЮСШОР", 2015 - 13с.

20 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов./ В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

21 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник./ В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

22 Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: мет. пособие / В.Г. Никитушкин // Москва, -2009. - 116 с.

23 Никитушкин В.Г. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений. Теория и методика. Учебное пособие / В.Г Никитушкин Ф.П.Суслов - М.: Изд-во Спорт, 2017 - 320с.

24 Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

25 Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 623 с.

26 Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. — 288 с.

- 27 Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/>
- 28 Проект федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/>
- 29 Родионов В.А., Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта. М.: Физическая культура, 2013. - 280с.
- 30 Разделы «Альпинизм», «Скалолазание», «Ледолазание», «Федерация альпинизма России»(документы, публикации, соревнования), [Электронный ре-сурс] - Режим доступа: [www.risk.ru](http://www.risk.ru)
- 31 Разделы «Альпинизм», «Скалолазание», «Горный туризм», «Форум» [Электронный ресурс] - Режим доступа: [www.mountian.ru](http://www.mountian.ru)
- 32 Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/>
- 33 Рубис Л.Г. Туризм и основы безопасности в спортивном туризме / Л.Г. Рубис // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. - 2013. - С. 68-74
- 34 Селуянов В.Н. Медленные или быстрые. [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов// - Режим доступа: <http://www.roller.ru/content/cat-181/article-1883.htm>
- 35 Савчук А.Н. Основы спортивной подготовки (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие/ А. Н. Савчук, Л. К. Сидоров, С. Л. Садырин. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 140 с.].
- 36 Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябинина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 152 с.
- 37 Спортивный туризм [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.turclubmai.ru/heading/papers/49/>

- 38 Степанова И.Ю., Адольф В.А. Профессиональная подготовка учителя в условиях становления индустриального общества: монография/И.Ю. Степанова, В.А. Адольф; Краснояр.гос.пед ун-т им В.П. Астафьева. - Красноярск, 2009 - 520с.].
- 39 Таймазов В.А. Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. М.: Физкультура и спорт, 2014. - 424 с.
- 40 Тимошенко А.И. Математические основы в психологии: основные методы обработки данных: учебно-метод. пособие. -2 изд., перераб. и доп. -Братск: ГОУ ВПО "БрГУ", 2008. -199с.
- 41 Туризм спортивный [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/>
- 42 Туристско-спортивный союз России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>
- 43 Фалунина Е.В. Методы математической статистики в психолого-педагогических исследованиях / Е.В. Фалунина - Красноярск, 2017 - 69с.
- 44 Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учеб. для студ. вузов, осуществляющих образовательную деят. по направлению 521900 - Физ.культ.и спец.022300 - Физ.культ.и спорт/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Сов. спорт, 2002. - 361 с.
- 45 Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: 2003. – 328 с.
- 46 Федотов, Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник, / Ю.Ф. Федотов - Издательство: Советский спорт, 2004. – 364с.
- 47 Фомин Е.В. Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин Л.В Булыкина. - М.: Изд-во Человек 2015 - 88 с.
- 48 Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 142 с.

49 Черных Е.Н. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта: легкая атлетика / Е.Н. Черных - М: МБОУДО ДЮСШ, 2015, - 53с.

50 Шарманова С.В. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учеб.- метод. пос. С.В. Шарманова - М: Советский спорт, 2014 -120с.

51 Шувалов Е.В. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно - спортивной направленности «Спортивный туризм, дистанции пешеходные, как вид спорта» - М: ЦДиЮТиЭ, 2012, - 42с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **2 Методическая часть**

#### **2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная тренировка включает:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-туриста тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений (бег, техника преодоления искусственных и естественных препятствий);

- освоение техники работы со снаряжением;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного спортсмена. Поэтому в системе подготовки туристов особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

### **Средства спортивной тренировки.**

Основными средствами спортивной тренировки являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это участие во всевозможных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке отдельных элементов техники туризма: действия на старте, действия на этапе, действия между этапами и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений.

К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена это имитация маркировки веревки, снятия веревки с этапа, передвижение по наклонной навесной вверх, подъем на жумаре.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых физических способностей.

В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

### **Методы спортивной тренировки.**

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки туриста используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **Метод строго регламентированного упражнения.**

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. методы, позволяющие освоить технику преодоления препятствий и технику страховки, технику бивачных работ;
2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

Первую группу методов также можно разделить на две группы:

1. метод разучивания упражнения целиком, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при

разучивании простых элементов техники туризма и техники передвижений;

2. метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

1. непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);

2. непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);

3. интервальные методы (закключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами интервалами отдыха).

**Игровой метод** предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Однако игровой метод имеет один существенный недостаток - нагрузку на организм спортсмена во время игры трудно дозировать.

**Соревновательный метод** тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех

желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических и тактических элементов ориентирования.

- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности туриста, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок. Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;

- отборочные соревнования, по результатам которых отбирают участников для участия в соревнованиях более высокого ранга и комплектуют команды (сборную клуба для участия в соревнованиях между клубами, сборную территории для участия во Всероссийских соревнованиях, сборную команду России для участия в Международных соревнованиях и т. д.);

- главные или основные соревнования, цель участия в которых - достижение победы или возможно более высокого результата.

Календарь соревнований по любому виду спорта создается задолго до начала очередного года. Свой календарь имеют всероссийские соревнования, и, конечно, существуют календари соревнований, проводимых в краях, областях, городах, районах и т.д.

Желательно составление для каждого спортсмена индивидуального календаря соревнований, в котором определены цели и задачи участия в каждом отдельном старте, выделены главные старты сезона.

При составлении такого календаря педагогу необходимо учитывать

следующие факторы:

- возраст занимающегося;
- уровень подготовки (физической, технической, психологической);
- наличие соревновательного опыта;
- состояние здоровья;
- годовой план работы или учебы спортсмена.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **Общие требования.**

- К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

- При участие в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

- При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при

проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря;

- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;

- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;

- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;

- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;

- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;

- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;

- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;

- дисциплинарные нарушения;

- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования охраны труда перед началом занятий.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал).

- Проверить исправность инвентаря и оборудования.

- Проверить подготовленность мест проведения занятий.

- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий.

- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

- Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные

с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.

- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.

- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.

- Знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- в случаи потери ориентировки и незнания места нахождения оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Снять спортивную формы и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

- Проверить по списку наличие всех занимающихся.

## **2.2 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.). Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки спортсменов-ориентировщиков подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Спортсмену любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях вышеперечисленных видов нагрузок. Серьезной ошибкой многих спортсменов-туристов является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, спортсмен использует на тренировочных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но

не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

### **Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: объем (километры, метры для беговой, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем органов, к развитию и углублению процессов утомления.

### **Компоненты тренировочных нагрузок.**

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, кол-во повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступать к следующему упражнению.

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимум» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимум» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких либо других физических упражнений);

- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений со снаряжением или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.), но поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

### **Принципы (закономерности) спортивной тренировки.**

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемой обучения и воспитания, первостепенное значение придаётся определению важнейших положений-принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и поэтому служат руководством к действию. На

спортивную тренировку распространяются общепедагогические и специфические для спортивной тренировки принципы.

### **Общепедагогические принципы.**

**Принцип сознательности и активности.** Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50% и более.

**Принцип наглядности.** Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ работы со снаряжением, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.).

**Принцип доступности и индивидуализации.** Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры - одна из самых важных и сложных проблем для тренера. Для определения и соблюдения меры доступности в спортивном туризме применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным спортсменам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ориентирования и соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному);
- использование подводящих и подготовительных упражнений;
- преемственность физических упражнений и элементов техники (от

известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсмена. Также не стоит забывать о различии в интеллектуальном уровне юных туристов.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов.

**Принцип всесторонности.** Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой туризма, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

**Принцип систематичности.** Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных спортсменов должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Необходимо организовать проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, а также проведение спортивно-оздоровительных лагерей во время школьных каникул.

### **Специфические принципы.**

В сфере спорта объективно действуют не только общепедагогические, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи принципов спортивной тренировки, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Единство общей и специальной подготовки. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Наиболее значительный прогресс в спортивном туризме возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития туриста-спортсмена объясняется двумя основными причинами.

Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя спортивный туризм требует особого соотношения физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т. е. в процессе всестороннего развития.

Во-вторых - взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основа сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных координаций и в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию - тренируемость.

Объективные законы спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Чрезвычайно важно, что органическое сочетание общей и специальной подготовки отвечает не только закономерностям спортивного

совершенствования, но и общим закономерностям системы воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и использования спортивных тренировок как средства воспитания личности. Оба вида подготовки взаимозависимы: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей ориентирования, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Однако в каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования. В практике можно наблюдать как недооценку общей подготовки, так и - что бывает значительно реже - чрезмерное завышение ее удельного веса на отдельных этапах тренировочного процесса. Следует учитывать, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а изменяется на различных этапах спортивного совершенствования.

В последние годы в связи с ростом детского травматизма в спорте особенно остро встал вопрос о сочетании общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки в работе с юными спортсменами. Сочетание ОФП и СФП, особенно на начальных стадиях занятий любым видом спорта, а особенно видами спорта, требующими больших физических нагрузок, является гарантией гармоничного развития ребенка, а главное - гарантией предупреждения травматизма. Грамотное сочетание ОФП и СФП на всех этапах занятия спортом позволяет исключить вредное влияние чрезмерных нагрузок на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат. Следует отметить, что особое значение для спортсменов-туристов имеет состояние связок и суставных сумок коленного, тазобедренного, голеностопного суставов, состояние плечевого и локтевого суставов.

Общая физическая подготовка в первые годы занятий способствует укреплению мышц опорно-двигательного аппарата и прежде всего - мышц стопы, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. Детям, страдающим плоскостопием в любой степени, опасно без специальной подготовки приступать к занятиям видами спорта, связанными с бегом.

Стопа является первой рессорой, смягчающей удар при беге. Вторая рессора - коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание. Известно, что среди случаев травматизма травма колена занимает не последнее место. Следует напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой только собственного тела составляет менее 90% (глубокие приседания и т.п.). Переходить к такого рода упражнениям можно только после специальной подготовки.

После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее - состоящие из хряща межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Поэтому особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то большая нагрузка может вызвать нежелательное изменение в межпозвоночных дисках, привести к сдавливанию нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Изменения в межпозвоночных дисках могут также стать причиной искривления позвоночника, возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей.

К мышцам, поддерживающим позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений - исключить травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба.

Главной задачей в первый год - укрепление здоровья детей.

Непрерывность тренировочного процесса, уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Непрерывность процесса спортивной тренировки характеризуется следующими основными моментами:

- тренировочный процесс идет в течение круглого года и многих лет подряд, сохраняя направленность к совершенствованию в спортивном туризме;

- воздействие каждого последующего тренировочного занятия "наслаивается" на "следы" от предыдущего;

- интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих в общей тенденции восстановление и рост работоспособности, причем периодически допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления.

Последние два положения в некотором смысле дискуссионный и потому требуют пояснений. Когда речь идет о необходимости "наслаивать" эффект каждого последующего занятия на "следы" от предыдущего, то под "следами" обобщенно подразумевают положительные изменения в организме (физиологического, биохимического и морфологического порядка), которые обусловлены тренировочными занятиями и выражаются в повышении работоспособности организма спортсмена, в развитии его качеств, навыков, умений. Следовательно, смысл второго положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность воздействий и тем создавать условия для прогресса в спортивной деятельности.

Значение третьего положения попутно объяснялось выше в связи с анализом общего принципа систематичности. Здесь следует подчеркнуть особенности системы чередования нагрузок и отдыха в спортивной тренировке. Дело в том, что далеко не все тренировочные занятия спортсмена проводятся в условиях полного восстановления и "сверх восстановления" (восстановление работоспособности до уровня, более

высокого чем до нагрузки). Периодически допускается суммирование эффекта нескольких тренировочных занятий на фоне частичного не довосстановления. Смысл этого - предъявить организму особо высокие требования и получить в итоге мощный подъем работоспособности во время последующего отдыха. Как свидетельствуют опыт спортивной практики и экспериментальные данные, подобный режим тренировочных нагрузок может считаться при известных условиях рациональным. Обязательными условиями при этом будут: достаточный компенсаторный отдых, высокая предварительная тренированность спортсмена, тщательный врачебно-педагогический контроль.

Итак, общее правило - начинать последующее занятие на фоне полного восстановления и "сверх восстановления" - получает в спортивной тренировке особое преломление. Здесь это правило может распространяться не обязательно на каждое отдельное занятие, а на серии из нескольких занятий, которые рассматриваются в таком случае как одна большая суммарная нагрузка. Количество занятий в сериях и величина интервалов между ними зависят от ряда обстоятельств, в частности от периодов и этапов тренировки.

Благодаря такой уплотненности тренировочного процесса общее количество занятий существенно возрастает, достигая в определенные периоды 6 и более в неделю (у спортсменов достаточно высокой квалификации). Конечно, не все занятия при этом основные и равнозначные по нагрузке. Одни определяют движение вперед - в них спортсмены осваивают новые рубежи и к ним предъявляются наиболее высокие тренировочные требования, другие имеют вспомогательное значение. Основные занятия, если они не направлены преимущественно на воспитание выносливости, проводятся, как правило, в условиях восстановленной и повышенной общей работоспособности. Дополнительные же занятия могут проходить на самом различном фоне, тем более что определенная часть их используется как форма активного отдыха.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований.

Уровень спортивных достижений соразмерен (при прочих равных условиях) уровню тренировочных требований. В процессе спортивной тренировки постепенно возрастают как физические нагрузки, так и требования в области технической, тактической и волевой подготовки. Это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые мобилизуют его на овладение все более совершенными и сложными навыками, умениями, на все более высокие проявления физических и духовных сил.

В спортивной тренировке, в отличие от других видов физического воспитания, нагрузки возрастают не только постепенно, но и максимально. "Максимум" здесь нужно понимать как в смысле перспективного увеличения нагрузок в течение многолетних занятий спортом, так и в смысле систематического использования предельных нагрузок на каждой новой ступени спортивного совершенствования. Подтверждением этого принципа явилось установление зависимости между величиной сдвигов, происходящих в организме под воздействием тренировочных нагрузок, и "сверхвосстановлением".

Понятие "максимальная нагрузка" часто ассоциируется с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильнее будет сказать, что это нагрузка, которая находится на границах функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных (адаптационных) возможностей. Если спортсмен, упражняясь "до отказа", переступает меру своих приспособительных возможностей и как следствие впадает в состояние перетренированности, то данная нагрузка будет не максимальной, а запредельной. Максимальная же нагрузка, предъявляя организму запрос в полную меру его физиологической нормы, является фактором высшего подъема тренированности.

Конкретная количественная мера максимальной нагрузки зависит, естественно, от уровня предварительной тренированности спортсмена, его

индивидуальных особенностей и особенностей вида спорта. Так, если для начинающего туриста-спортсмена нагрузка в количестве 5 этапов - два повторения за одно занятие может явиться максимальной, то для спортсмена высокой квалификации он составляет соответственно 10 раз и более. Практика современного спорта существенно изменила недавние представления о рациональных величинах тренировочных нагрузок. Возможности человека и степень их развития оказались выше самых смелых предположений. В связи с этим повышенные тренировочные нагрузки все шире и смелее внедряются в практику. Они увеличиваются как в отдельных тренировочных занятиях, так и в суммарном выражении за неделю, месяц, год. Годичные объемы нагрузки, не так давно применявшиеся лишь ведущими спортсменами, становятся нормой для спортсменов средней квалификации.

Использование максимальных нагрузок должно быть результатом их постепенного возрастания в процессе предварительной подготовки. Иначе максимальные нагрузки придут в противоречие с укреплением здоровья и ростом спортивных достижений. Предел нагрузки всегда должен устанавливаться в соответствии с возможностями организма на данном этапе его развития. По мере повышения функциональных и приспособительных возможностей в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать: то, что было максимальным на предыдущем этапе, станет обычным на последующем.

В процессе увеличения тренировочных нагрузок изменяются, как было уже отмечено, их объем и интенсивность, причем далеко не на всех этапах то и другое возрастает параллельно. На определенных этапах преимущественно увеличивается объем, на других - интенсивность. Это характерно как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для всей многолетней спортивной деятельности.

Однако спортсмен не может беспредельно наращивать нагрузки в течение всей жизни. Первым достигает предела общий объем нагрузок,

поскольку он связан с наибольшими затратами времени. Интенсивность же (по крайней мере, по некоторым показателям) продолжает расти вплоть до появления ограничивающих возрастных факторов. С возрастом происходит и естественное снижение функциональных возможностей организма. Все это ставит определенные рамки для роста тренировочных нагрузок, хотя практически едва ли найдется спортсмен, который исчерпал бы все возможности, допускаемые этими рамками. Рассмотренная закономерность спортивной тренировки обязывает уделять особое внимание принципам доступности и индивидуализации. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма спортивная тренировка не является подходящей формой физического воспитания на ранних этапах возрастного развития, а также для лиц со значительными отклонениями в состоянии здоровья или не обладающих достаточной подготовленностью. То есть принцип доступности применительно к спорту должен иметь более жесткие ограничения, чем при использовании других средств физического воспитания. Очевидно также, что непременными условиями допуска к собственно спортивным занятиям должны быть общая физическая подготовка и углубленный врачебно-педагогический контроль.

Значение врачебно-педагогического контроля возрастает вместе с ростом спортивных достижений. Чем ближе спортсмен к абсолютному максимуму своих возможностей, тем большую роль играют всесторонняя оценка эффекта тренировки и строгая индивидуализация на этой основе избираемых средств и методов дальнейшего совершенствования. Не случайно постоянное содружество тренера, ученого, врача и спортсмена становится сейчас типичным явлением передовой спортивной практики.

Использование максимальных нагрузок возможно лишь в условиях строгого соблюдения принципа систематичности. Положительный эффект таких нагрузок могут гарантировать только глубоко продуманная система преемственности занятий, непрерывность тренировочного процесса и рациональное чередование нагрузок с отдыхом.

### **2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спорт предполагает формирование установки на высокие достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. Разумеется, этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи огромное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства жизненно важных способностей человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и всеми условиями спортивной деятельности, в частности - системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона и всенародного чествования за выдающиеся спортивные достижения).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных (в смысле получения тренировочного эффекта) средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает, так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Отмеченная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в

основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы.

Как можно видеть из сказанного, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной тренировки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта и не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации в значительной мере сводит на нет усилия спортсмена и тренера.

Путь к высшим достижениям возможен лишь при условии творческого поиска. Новое спортивное достижение всегда в той или иной мере открытие - открытие новых способов использования возможностей спортсмена, новых методов тренировки. В силу этого от спортсмена требуется не просто сознательное отношение к делу, а глубочайшее проникновение в существо его и не просто активность, а постоянная творческая инициатива. Отсюда понятно особое значение, какое приобретает в руководстве спортивной тренировкой общий педагогический принцип сознательности и активности.

## **2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

**Для спортсменов-туристов можно рекомендовать следующую тестовую батарею:**

### **Контроль за состоянием здоровья**

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного по (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.).

### **Контроль выполнения технических этапов**

Тесты на скорость, ловкость и правильность выполнения этапов спуск, подъем, навесная, параллельные, бревно, лаз по скальной стенке, а так же вязка узлов.

### **Контроль за техникой ориентирования**

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП).

### **Контроль за уровнем психической работоспособности**

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

### **Анализ соревнований**

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

## **2.5. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

### **План для групп начальной подготовки**

Тема занятий	Год подготовки	
	1	2
<b>1 Теоретическая подготовка</b>		
1.1 Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	2	-
1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена-туриста.	2	2
1.3 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	4
1.4 Краткая характеристика техники спортивного	4	4

туризма. Ознакомление со снаряжением.		
1.5 Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	4
1.6 Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.	2	2
1.7 Основы топографии, условные знаки. Спортивные карты.	2	2
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>2 Практическая подготовка</b>		
2.1 Общая физическая подготовка	175	224
2.2 Специальная физическая подготовка	28	50
2.3 Техническая подготовка	65	130
2.4 Тактическая подготовка	6	9
2.5 Контрольные упражнения и соревнования	13	28
2.6 Психологическая подготовка	9	9
3 Углубленное медицинское обследование	4	4
4 Восстановительные процедуры	6	6
<b>Всего часов</b>	<b>322</b>	<b>478</b>

### **Программа для групп начальной подготовки.**

#### **Теоретическая подготовка**

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

Порядок и содержание работы спортивной школы. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Особенности спортивного туризма.

Классификация соревнований. 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-туриста.

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

местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (Организация страховки на этапах, надежность постановки технических этапов).

Снаряжение спортсменов-туристов. Каска, страховочная система (верх, низ), карабины, ролик, ФСУ, пантин, жумар, компас. Одежда и обувь. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды туристов при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного туризма.

Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы действия на этапах. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсмена-туриста. Последовательность действий туриста при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при неправильном выполнении технического приема. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

Правила соревнований. Нормативные документы. Виды соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

## **Практическая 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, ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

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 сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в 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.

Ориентирование. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: 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 туризма.

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.

Упражнения на развитие мелкой моторики. Отстежка пристежка карабинов. Работа с ФСУ, жумаром, маркировка и распутывание веревки. Вязка узлов.

Упражнения для работы в команде.

### **Техническая подготовка.**

Включает в себя подготовку по технике преодоления естественных и искусственных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. А так же правильной структуре движений, выполнение их без излишних напряжений, проявление, где надо, достаточно больших усилий, автоматизация основных координационных процессов

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Следует заметить, что хорошо подготовленный технически турист в группе взаимодействует увереннее.

### **Тактическая подготовка.**

Подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач. Индивидуальная тактическая подготовка преследует цель научить спортсмена - туриста:

- 1) распределять свои силы на определенном участке дистанции;
- 2) рационально отдыхать при работе на этапах;
- 3) выбирать оптимальный путь движения;
- 4) выбирать оптимальную технику преодоления естественных и искусственных препятствий, ориентирования на местности, страховки, поисковых и спасательных работ, бивачную технику в зависимости от сложившихся обстоятельств;
- 5) решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера возникающих при работе на дистанциях.

#### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Участие в течении года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной группе, для группы 2 года в 2 соревнованиях по ОФП и 2-3 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной группе.

#### **Углубленное медицинское обследование.**

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **Восстановительные процедуры.**

Посещение бассейна 1 час в неделю, бани 2 часа в неделю. В соревновательный период количество часов увеличивается в зависимости от нагрузки спортсмена.

### **2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсменов к соревнованию.

Спортивный туризм относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному туризму показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

В спортивном туризме борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у спортсменов-туристов психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка туриста помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет спортсмену не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние спортсмена на дистанции и перед стартом

очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен и сам должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков - чаще наблюдается

боевая готовность, у холериков - предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет любому спортсмену и тренеру разобраться в этом вопросе. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии - специальную разминку с ускорениями.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей

тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

Вот несколько приемов, описанных О.А.Черепановой в книге “Соперничество, риск, самообладание в спорте”:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

## **2.7 Планы применения восстановительных средств**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

### Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

### **3 Система контроля и зачетные требования**

**3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивное ориентирование**

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

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Мышечная сила	2
Скоростные способности	2
Выносливость	3
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап**

## **спортивной подготовки**

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивный туризм, включают в себя:

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

### **3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовленности, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60м (не более 12с)	Бег 60м (не более 12,9с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 125см)
	Прыжок в высоту с места ( не менее 20см)	Прыжок в высоту с места ( не менее 15см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6мин 50с)	Бег на 1 км (не более 7мин 10с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не

	(не менее 2 раз)	менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25с)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 10,3с)	Челночный бег 3*10м (не более 10,9с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Тренировочные сборы проводятся в каникулярный период и могут составлять до 21 дня подряд с периодичностью не более двух сборов в год. Состав группы не менее 60% от лиц проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

### **3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки.

Бег на 60 м

Прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места.

Бег 1000 м

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине.

Подъем туловища лежа на спине, вис на перекладине на двух руках.

Челночный бег 3\*10м

Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4с, с последующим прохождением по прямой линии

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу

#### **Методика проведения тестирования физической подготовленности**

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Тест предназначен для оценивания физических качеств «сила корпуса».

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Тест 5 - «Подтягивание из вися на высокой/низкой перекладине». Тест предназначен для оценивания физических качеств «сила рук».

Методика выполнения. Подтягивание из вися на перекладине осуществляется на турнике. Начальное положение вис на прямых руках. Учащийся потягивается до перекладины и возвращается в исходное положение. Результат фиксируется, когда учащийся коснулся подбородком перекладины.

Тест 6 - «Подъем туловища лежа на спине». Тест предназначен для оценивания физических качеств «силовая выносливость».

Методика выполнения. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу выполняется на гимнастическом мате, начальное положение лежа на полу. Ноги прямые и зафиксированы. Подъем туловища на 90 градусов. Руки за головой параллельно туловищу. Результат фиксируется от полного поднятия туловища на 90 градусов до полного опускания и касание рук гимнастического мата.

Тест 7 - «Вис на перекладине на двух руках». Тест предназначен для оценивания физических качеств «силовая выносливость».

Методика выполнения. Учащийся висит обхватив перекладину на прямых руках. Результат(время) считается от начала вися до срывания с турника.

#### **4 Перечень информационного обеспечения**

1. Таймазов В.А. Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. М.: Физкультура и спорт, 2014. - 424с.

2. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 2-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2007. – 148 с.

3. Губаненкова С.М. Спортивный туризм в системе образования. СПб.: ИД «Петрополис», 2008. – 196 с.

4. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие М.:ФЦДЮТиК, 2008. – 292с.

5. Сборник конспектов к учебной программе «Юный турист»: учебно – методическое пособие, Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с.

6. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007. – 200 с.

7. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. М.: Спорт, 2017. - 240с.

8. Родионов В.А., Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта. М.: Физическая культура, 2013. - 280с.

9. Ильин Е.П. Психология спорта. М.: Питер. 2016. - 352с.

## **5 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Составляется ежегодно.