

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
О.А Юнаковский
28 августа 2015года

ПРОГРАММА

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Составитель:
Тренер-преподаватель
Нещадим Валерий Анатольевич

Программа рассчитана
на подростков в
возрасте от 8/9 до 17 лет.
Срок реализации
программы – 8 лет

2015 год.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных туристов-многоборцев и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Обучение рассчитано на 8 лет и осуществляется в период с 8/9 до 17 лет, в группах начальной подготовки (НП) - 3 года (8/9-12 лет), в учебно-тренировочных группах – 5 лет (13-17 лет)

Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп.

2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Главная задача данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных туристов-многоборцев, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками в процессе многолетней подготовки до требований в командах высоких разрядов
- подготовка инструкторов и судей по спортивному туризму и туристскому многоборью;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, (по истечении каждого учебного года), результаты участия в соревнованиях и в походах.

Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в секциях туризма. В комплексном зачёте учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют низкие в других).

Цель подготовки резервов высококвалифицированных туристов и туристов-многоборцев состоит в том, чтобы юные спортсмены по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов в походах и на соревнованиях высокого ранга.

Содержание работы с юными туристами-многоборцами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой выполнения технических приёмов, возрастными особенностями и возможностями туристов

многоборцев 11-17 лет; модельными требованиями квалифицированных туристов.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением "неперспективных", форсированная подготовка на результат, борьба с симптомами "звёздной болезни" и т.п.

Специализированные занятия туристским многоборьем начинаются в 8-9 лет. В 17-18 лет заканчивается основной курс обучения. Первых значительных успехов спортсмены достигают в 16-17 лет. Наивысшие результаты достигаются в 20-25 лет. Стаж от начала занятий до достижения оптимальных возможностей составляет 7-10 лет.

3 ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на три этапа:

ПЕРВЫЙ ЭТАП - ("предварительной подготовки") предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к туризму, начальное обучение правилам и техники спортивного туризма, развитие физических качеств с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно.

Возраст 9-12 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки.

ВТОРОЙ ЭТАП - ("начальная спортивная специализация") посвящается базовой технико-тактической и физической подготовки; в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к спортивному туризму.

Возраст 13-14 лет. Сочетается этот этап с 1-2 годами в учебно-тренировочных группах.

ТРЕТИЙ ЭТАП - ("углубленные тренировки") направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе соревновательную.

Возраст 15-18 лет. Сочетается этот этап с 3-5 годами обучения в учебно-тренировочных группах.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель-уровень подготовленности. Поэтому спортсмены с учётом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап и в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

-усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов.

-увеличение объёма индивидуальной технической подготовки как важнейшего условий реализации технического потенциала команды.

-повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к туризму и прохождения их через всю систему многолетней подготовки.

-разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы тренеров основу этой оценки составляют количественно-качественные показатели по видам подготовки результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки, подготовке "обучающая" и конечная цель многолетнего процесса - подготовка квалифицированных туристов-многоборцев а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Выполнение задач, поставленных перед отделением туризма, предусматривает: проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приёмных, переводных и выпускных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, походах, осуществление восстановительно - профилактических мероприятий, просмотр видеозаписей тренировок и соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение чёткой, хорошо отлаженной системы отбора способных юных спортсменов, организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; чёткую организацию учебно-воспитательного процесса.

Исходя из специфики "туристского многоборья" в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить реализовать в соревновательной и походной практике результаты всех сторон тренировки, несмотря на изменение ситуации.

Особенностью учебно-тренировочного процесса в виде "ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ" является то, что в одной группе одновременно занимаются юноши и девушки, мальчики и девочки. Здесь тренеру необходимо учитывать, что сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств у девочек и девушек наступают на год раньше, чем у мальчиков и юношей. В систему многолетней подготовки органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Добиться успехов только за счёт тренировочного процесса практически невозможно, как и наращиванием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях и походах рассматривается, как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные и походные качества, волю к победе, повышал надёжность технических навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки проводятся соревнования по технической и специальной физической подготовке, эстафеты по технике и ориентированию,

в выполнении специальных заданий. Участие в соревнованиях в своей группе (возрастной) не выше районного звена. Походы по своему району, занимающихся в учебных группах, календарные соревнования не ниже областного уровня в своих возрастных группах. Походы в различных, разнообразных географических зонах с выходом в высокогорье.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся делаются индивидуальные задания (домашние) по физической, технической подготовке и правилам соревнований. По физической подготовке-упражнению для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания и т.п.), для развития прыгучести (прыжки, подтягивания, упражнения со скакалкой и т.п.). По технической подготовке - вязка узлов, работа с картой и компасом, измерение расстояний, тренировке глазомера. По тактической подготовке - решение тактических задач по заданиям.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных занятиях, в походах, на соревнованиях школьного и районного масштаба.

4 ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЖИМЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

год обуч	мин. возр. уч-ся.	кол-во. уч- ся. в гр.	кол-во. учебн. часов.	кол-во. учебн. час.	треб. програм. год.
Группы начальной подготовки					
НП - 1	8-9	15	6	312	3 юн.
НП – 2	12	13	8	416	2 юн.
НП – 3	12	12	8	416	2 юн.
Учебно-тренировочные группы					
УТ – 1	13	10	12	624	1 юн.
УТ – 2	14	10	12	624	2 разр.
УТ – 3	15	10	18	936	2-1 раз
УТ – 4/5	16/17	8	18	936	1 разр.

5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленности работы по этапам многолетней подготовки юных туристов-многоборцев. С увеличением общего годового объёма часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется и соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей.

Группа начальной подготовки:

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задача - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

обучение основам техники и специальных знаний по топографии и ориентированию; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям туризмом, приучение к соревновательной обстановке и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочные группы:

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки по элементам технической подготовки.

Задачи - укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики туристского многоборья; приучение к соревновательным условиям определение каждому своей функции в команде с учётом индивидуальной подготовки; обучение ведению дневника и анализу полученных данных; приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства, учебно-тренировочных занятий, выполнение нормативов по видам подготовки; участие в походах соответствующих уровню технической, тактической и физической подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

подготовки спортсменов-разрядников по спортивному туризму и туристскому многоборью.

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	НП-1	НП-2,3	УТ-1	УТ-2	УТ-3/5
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						
1	Физическая культура, спорт, туризм в России, история развития туризма в России.	2	1	1	--	--
2	Туристические возможности России, Ростовской области, района.	2	1	1	--	--
3	Сведения о строении, функциях организма, самоконтроль спортсмена.	1	1	2	2	3
4	Медико – санитарная подготовка.	2	10	10	10	15
5	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, роль ОФП и СФП.	1	1	2	2	3
6	Техника и тактика пешеходного туризма, соревнования по турмногоборью, ориентированию.	1	2	3	4	6
7	Правила проведения турпоходов, соревнований, поведение в них.	1	2	4	4	6
8	Обеспечение безопасности в походах, соревнованиях, сплавах.	1	1	2	3	3
9	Подведение итогов соревнований, походов, сплавов.	5	5	10	10	10
10	Психологическая подготовка	8	8	9	9	20
11	Краеведение	2	5	9	10	15
12	Спортивное снаряжение	10	8	6	4	4
13	Основы безопасной жизнедеятельности.	10	10	15	15	20

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						
1	Топография и спортивное ориентирование	30	35	35	35	50
2	О Ф П	80	96	98	100	120
3	Техника пешеходного туризма	60	148	253	251	446
4	С Ф П	90	112	120	118	160
5	Судейская практика	2	8	20	20	30
6	Поисково – спасательные работы	--	10	18	20	20
7	Выполнение контрольных нормативов	4	4	6	6	6
<hr/>		<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
ВСЕГО ЧАСОВ \ год\.		312	468	624	624	936

6 УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

6.1. Физическая культура, спорт и туризм в России. История развития спортивного туризма и туристского многоборья.

Для групп начальной туристской подготовки понятие о физической культуре, спорте и туризма в России. Физическая культура, спорт и туризм - составные части системы физического воспитания, значение их для укрепления здоровья, всестороннего физического развития учащихся.

Формы и традиции; массового спортивного туризма. Структура руководства физической культурой, спортом и туризмом. Спортивные и туристские клубы, их задачи, организация и содержание работы.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования не туризму.

Для групп УТ-1

Зарождение отечественного туризма. История развития туризма.

Учреждение значка "Турист России"

Введение инструкторских званий по туризму.

Включение туризма в Единую спортивную классификацию.

Постановления по развитию туризма в стране.

Для групп УТ-2

Теоретическая основа туризма.

Роль и место туризма в единой спортивной классификации.

Значение туризма для воспитания волевых и моральных качеств, обучение прикладным навыкам.

Спортивно-массовый туризм в школах как эффективное средство воспитательной работы.

6.2. Туристские возможности родного края.

Географическое положение области. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоёмы. Растительность и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заказники и заповедники; места, интересные своеобразным проявлением природы.

Литература о родном крае.

Рекомендуемые маршруты, прогулки по району и области.

Оборудование и подготовка маршрутов походов и прогулок.

Оформление документов.

6.3. Туристские возможности России.

География спортивных походов. Туристические возможности. Условия проведения в районах сложных походов. История туристского освоения, туристские объекты КСС, МЧС. Лучшие походы, перспективы и задачи будущих походов. Литература.

Районный и областной календарь соревнований по спортивному туризму.

Подробный физико-географический обзор района похода: площадь, географическое положение, рельеф, слагающие породы, высотность с указанием вершин, хребтов, перевалов, долин, гидрографическая сеть,

климат, полезные ископаемые, растительность, животный мир, население, история, хозяйство. Ключевые участки возможных маршрутов различных категорий сложности, пути подъезда.

Источники сведений о походе.

6.4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена. Режим.

Для групп начальной подготовки

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

Основные сведения о кровообращении, составе крови и функциях кровеносной системы. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности человека.

Центральная нервная система. Периферическая нервная система. Органы чувств и их функции. Значение нервной системы и органов чувств человека.

Органы пищеварения. обмен веществ. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа)

Для учебно-тренировочных групп. УТ-1,2

Влияние занятий физическими упражнениями и спортивным туризмом на центральную нервную систему.

Совершенствование функции сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет

Понятно гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, парная, душ, купание)

Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой и воздухом.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

6.5. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы массажа, противопоказания к массажу. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

6.6. Оказание первой доврачебной помощи.

Возможные травмы и заболевания, их симптомы и признаки. Остановка кровотечения. Наложение шин при переломах и вывихах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран, повреждении участков кожи. Искусственное дыхание, массаж сердца. Инъекции. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и заболеваний (воспаление лёгких, ангина}, желудочно-кишечных заболеваний, яд овитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья растяжений, вывихов, разрывов связок, потёртостей, поверхностных ушибов, внутренних кровоизлияний, кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача.

Меры против переохлаждения и обморожений, оказание первой помощи.

6.7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.

Для учебно-тренировочных групп УТ-1

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность-необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка или процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Для учебно-тренировочных групп УТ-2

Физиологические обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Основные признаки перетренированности и её ликвидация.

Учёт восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена после различных по объёму и

интенсивности тренировочных нагрузок и участия в туристских походах, слётах и соревнованиях.

Тренированность и её физиологические показатели (в покое, при дозированной и предельной нагрузке).

Для учебно-тренировочных групп УТ свыше 2-х лет

Всесторонняя физическая подготовка-основа для постижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов и дистанций туристского многоборья. Задачи и характеристика общей и специальной физической подготовки туристов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии, успешном овладении техникой и тактикой передвижения по незнакомой местности. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Взаимосвязь и сочетание общей и специальной физической подготовки.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место общей и специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Роль физической подготовки в поддержании спортивной формы, повышении спортивной работоспособности и стимулировании восстановительных процессов. Характеристика и методика развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Комплексный контроль общей и специальной физической подготовке туристов различных групп и видов туризма. Методы комплексного контроля и внесение коррекции в тренировочный процесс.

6.8. Основы методики обучения и тренировки. Планирование спортивной тренировки.

Для учебно-тренировочной группы УТ-2

Главные задачи тренировочного процесса, обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, волевой и психологической подготовки.

Систематическая круглогодичная тренировка и её роль в повышении спортивного мастерства. Соотнесение и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки. Взаимосвязь средств общей физической и специальной подготовки.

Общие требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Подбор учебного материала и его дозировка. Индивидуальный подход к занимающимся и методы обучения значение обучения и тренировки в приближённых к туристским походам и соревнованиям условиях (обучение и тренировки на полигонах).

Для учебно-тренировочных групп УТ свыше 2-х лет

Воспитанно и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-туристов в процессе обучения, тренировок, соревнований.

Понятие о содержании занятий, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей занятий. Разминка, её значение и содержание.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Планирование тренировок: перспективное, текущее, оперативное.

Круглогодичная тренировка, годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла тренировок, их задачи и содержание. Специфика годичных циклов туристов.

Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки.

Основные формы документов спортивной тренировки. Планы тренировок.

6.9. Правила проведения спортивных походов.

Правила соревнований по туристскому многоборью.

Для всех учебных групп.

Общие положения, формирование туристской группы. Требования к её участникам и руководителю. Оформление документов на проведение походов. Права и обязанности участника похода. Разбор случаев нарушения туристских правил. Наказания.

Изучение "Правил проведения туристских спортивных походов". Подготовка к походу: выбор района похода. комплектование группы, оформление маршрутных документов, подбор картографического материала и изучение маршрута

Сбор материалов о походе для отчёта.

Ведение регулярных путевых записей, необходимых для отчёта. Обсуждение в группе итогов похода (правильность выбранного района и времени похода, пройденного маршрута, оценки его сложности, поведения членов группы).

Содержание письменного отчёта о походе: описание района, техническое описание маршрута и указанием применяемых способов преодоления естественных препятствий, выполнения в пути общественно-полезная работа и собранный краеведческий материал, обучение участников группы, результаты наблюдений, список снаряжения, набор продуктов и состав медаптечки, смета расходов, уточнённый картографический материал, возможные варианты маршрута, заключение о сложности маршрута, выводы и рекомендации. Оформление отчёта. Утверждение его на МКК. Популяризация района похода.

Изучение "Правил соревнований по туристскому многоборью" и методичек по "Организации судейства на соревнованиях по туристскому многоборью

6.10. Топография и основы ориентирования. Для всех учебных групп

Виды карт и основные сведения в них: масштаб, рельеф, координатная и градусная сетка, условные обозначения топографических и спортивных карт. Отработка навыков чтения и составления схем и крок. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Магнитное склонение.

Работа с компасом: устройство, виды, определение сторон горизонта, приёмы работы, приёмы ориентирования карты по компасу.

Условные знаки спортивных и топографических карт: масштабные и внемаштабные знаки, линейные, площадные и специальные знаки.

Рельеф и его изображение на картах: горизонтали (основные и вспомогательные), бергштрих, высота сечения, обозначение рельефа условными знаками.

Приемы ориентирования карты: по линейным ориентирам, по направлению.

Способы определения точки стояния: способ отождествления карты, визуально и по ближайшим ориентирам, измерение пройденного расстояния.

Способы определения расстояний: путей подсчёта шагов, по времени, визуально

Движение по азимуту: магнитный азимут, прямой и обратный азимут, определение азимута на местности и по карте.

Виды ориентирования: заданное направление, открытый маршрут, обозначенный маршрут, по выбору, маркированный маршрут, по легенде.

Тактико-технические приёмы выбора-пути движения: выработка плана движения, движение по азимуту, движение не сопутствующим ориентирам. Факторы выбора пути: картографический, технический, физиологический, метеорологический

Практическая часть: НП-1,2,3 - игры на местности, викторины, топографическое лето диктанты, знакомство на местности и формами рельефа, измерение азимутов и расстояний, прохождение учебных дистанции.

УТ-1,2,свыше 2-х - старты на учебных полигонах, перенос кп и контрольных карт, чтение местоположения КП, определение азимутов и расстояний на глаз, рисовка пути движения, запоминание карты, движение по азимуту, контроль пройденного расстояния, бег без карты.

6.11 Техника и тактика пешеходного туризма, методы их совершенствования.

Для всех учебных групп с учётом их подготовки

Основные понятия о технике способов передвижения в пешеходном туризме и их тактические особенности. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства.

Особенности жизни в полевых условиях: быт и питание на выездах, биваки в таёжной зоне и в горах, бивачное снаряжение, вспомогательное снаряжение, экипировка туриста - пешеходника, охрана среды обитания.

Способы передвижения применяемые в пешеходном туризме в зависимости от района проведения похода и соревнований: передвижение по лесу, по зарослям кустарников, по травянистым склонам, осыпям, моренам, по снегу, по скальному рельефу

Страховка и самостраховка при преодолении препятствий: самозадержание и страховка на снегу и льду, на травянистых склонах, на скальном рельефе, при переправах через водные потоки и овраги. Взаимная страховка. Передвижение в связках и взаимодействие.

Переправы через реки: виды, основные правила, способы страховки и самостраховки.

Тактика в туризме: выбор посильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и маршруте в целом, планирование маршрута и дистанции, изучение способов документирования информации, практическое использование актуальной информации, методика оценки собственных сил: планирование по элементам маршрута и дистанции: план и его варианты, оформление плана, вопросы взаимодействия, детализация отдельных разделов плана, резервы.

Реализация и выполнение плана, тактическая дисциплина: отклонение от плана (предусмотренные и непредусмотренные), реальное взаимодействие, обеспечение мер безопасности, поведение в экстремальных ситуациях, маневр.

Приёмы техники, применяемые при передвижении в пешеходном туризме.

Применение мер безопасности в пешеходном туризме. Оценка безопасности маршрута или его участка для преодоления.

6.12. Обеспечение безопасности в походах и на соревнованиях; причины аварий.

Для всех учебных групп.

Статистика несчастных случаев в походах и на соревнованиях. Выявление причин аварийных ситуаций. Меры предотвращения аварий.

Особенности снаряжения, применяемого для обеспечения безопасности в походах и на соревнованиях. Требования к нему.

Влияние морально-волевых качеств спортсменов на безаварийность.

Сравнительный анализ эффективности различных способов страховки и самостраховки. Методика выбора способов и места страховки, подбор туристов для её осуществления. Сочетание различных способов страховки.

Основные этапы поисково-спасательных работ. Техника и тактика их проведения. Переноска легко пострадавшего на небольшое расстояние одним человеком и в группе по тропе, дороге. Вязка различных носилок и волокуш. Переноска пострадавшего на носилках, по различным склонам (на палатке, полиэтиленовой пленке и т.п.) Подъём пострадавшего по крутым склонам. Спуск пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложном рельефе небольшой группой.

Взаимодействие с ее спасательными службами.

Методы организации страховки и действия в аварийной ситуации. Моделирование аварийных ситуаций в условиях похода и соревнований.

6.13. Охрана природы и туризм.

Для групп НП-1,2,3 УТ-1

Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Формы участия туристов в охране природы. Пропаганда охраны природы.

Памятники истории и культуры, охраняемые государством. Участие туристов в охране памятников. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Оборудование и благоустройство мест проведения практических занятий, маркировка и оборудование трасс учебных маршрутов.

Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий и туристских походов.

6.14. Права, обязанности и ответственность руководителя туристской группы.

Для групп УТ-2 и свыше 2-х лет

Добровольное подчинение туристов выбранному или назначенному руководителю - основы отношений в группе. "Правила проведения спортивных туристских походов" как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя и участников группы. Практика разбора несчастных случаев в туризме.

Создание сплочённого коллектива - основная задача руководителя. Активное участие в подготовке похода. Готовность к оказанию помощи другим группам. Мер индивидуального и общественного воздействия. Пример и авторитет руководителя.

Психологическая совместимость в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Экстремальные ситуации в походе. Требования схоженности участников. Влияние личных свойств человека на отношения в коллективе. Характеристика туристских групп. Отношения, вкладываемые в группу. Факторы устойчивости группы.

6.15. Разбор тренировок, походов и соревнований, дневник спортсмена-туриста.

Для групп УТ-2 и свыше 2-х лет

Методы анализа результатов тренировок, походов и соревнований. Разбор тактического построения маршрутов и дистанций, хронометраж походов. Методы записи и анализа тренировок, прохождения тренировочных и спортивных дистанций и маршрутов, походов.

Формы и методы педагогического контроля и его связь с врачебным контролем.

Дневник спортсмена-туриста. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок на тренировках, соревнованиях и в походах.

6.16. Психология малых групп

Для групп УТ-2

Понятие психологии личности: темперамент, характер, социальная волевая функция, качества личности, необходимые туристу.

Для групп УТ свыше 2-х лет

Основные этапы формирования коллектива. Психологическая структура туристской группы. Формальный и неформальный лидер. Постановка целей перед группой, понятие психологической установки и ожидания.

Методы управления моральным и психологическим климатом в туристской группе. Психологическая подготовка участников. Постановка достижимых задач, разбор конфликтных ситуаций.

Групповые дискуссии, психологические задачи, сюжетные игры, аутогенная тренировка.

7 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятиям другими видами спорта - гимнастикой, лёгкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, ориентированием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные на укрепление мышц и связок, совершенствование общей координации движений и развитие жизненно необходимых двигательных навыков.

1. Походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Ходьба вперёд, назад в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставным и окрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег вперёд, назад вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменением направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) движения руками, сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки; движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах; приседания, отведение и приставление ноги; махи в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистым покачиванием; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки с одной и двух ног вперёд, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимания прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; принятие положения сидя из положения лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

3. Гимнастика. Упражнения без предметов типа "зарядка" и "разминка". Акробатические упражнения: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.

Упражнения на гимнастических снарядах: канате, скамейке, бревне, перекладине, коне, гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке: лазание с поочередным и одновременным перехватом рук и переступанием ног, приседания, прыжки, махи ног, стоя правым, левым

боком и лицом к стенке, держание "угла". Прыжки со скамейка на скамейку. Ходьба и бег по скамейке, бревну.

4. Упражнения с предметами: скакалками, валиками, набивными мячами «обручами», гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. Наклоны и повороты при различных положениях палки, переносы ног, прыжки через палку, бег с палкой за плечами и за спиной. Броски и ловля теннисного мяча сидя, стоя, лёжа, обеими и одной рукой, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность. Различные упражнения с набивными мячами весом 1-4 кг: маховые движения, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в парах из различных положений (сидя, стоя, стоя на коленях, лежа на спине, лёжа на груди; в различных направлениях и разными способами (толчком от груди обеими руками, толчком одной руки от плеча, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку), броски мяча и подкидывание его одной и обоими ногами (в прыжке. Эстафеты с передачей и бросками мяча.

Различные упражнения с гантелями и штангой. Приведения со штангой, толчки и рывки (вес штанги до 40-70% веса спортсмена). Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей параллельно, вперёд; подъём гантелей вперёд; разведение рук с гантелями в стороны; разведение гантелей в наклоне, сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), двигается только предплечье; тяга гантелей к поясу в наклоне; разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье; жим тяжелых гантелей, с различным положением кистей; подъём туловища из положения лёжа, руки и гантелью за головой, стопы закреплены; подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ногам, руки в зацепе за головой; наклоны вперёд, гантель в руках за головой; "рубка дров" с гантелью в руках; лёжа на животе, сгибать ноги с прикреплёнными к ногам гантелями. Подобные упражнения с резиновыми жгутами и эспандерами.

5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400 и 800 м. Бег по пересечённой местности до 2-8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий «Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Тройной, пятерной прыжки и многоскоки. Метание гранаты, толкание тяжестей.

6. Плавание на дистанции 25,50,100,200м.

7. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

8 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических как для туристов переходников, так и для туристов-многоборцев: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной дистанции от 1 до 15 км. Бег в гору, марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами до 800м. Преодоление туристской полосы препятствий. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Упражнения на развитие быстроты: Бег и высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60,100,200,400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапным направлением направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, и прыжками, по кругу. Упражнения се скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на 2-3 оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанциях 30.60,100.200м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, например, баскетбол 3:3, футбол 5:5 и.д. с укороченными таймами и выбыванием проигравшей команды.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам, прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево, скамейку с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, с берега реки.

Элементы акробатики: Кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической стенке, лестнице, в том числе без помощи мого; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением «ложных двигательных заданий, требующих координации движений. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями.

Упражнения для развития силы: Ходьба "гусиным шагом" в полуприсяде, выпадами. Ходьба с отягощением и сопротивлением партнёра, ходьба и бег в подъёмы и на впусках различной крутизны с отягощением, лазание по наклонным и вертикальным лестницам без отягощения и с различными отягощениями. Упражнения со штангой. Сжим, рывок, толчок весом от 20-35% для девушек и 50-70% для юношей. Передвижение на руках в упоре лёжа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление для рук, ног, туловища. Элементы спортивной борьбы для юношей.

Метание различных предметов.

Упражнения по переноске пострадавшего различными способами.

Упражнения для развития гибкости: Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпада, "полушпагаты, шпагаты", маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движения. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжение и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.

Специальные упражнения на местности: Лазание по скалам, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным склонам. Упражнения в работе с верёвкой, отработка страховки и само страховки, преодоление различных видов препятствий.

9. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА.

Для групп НП-1,2,3

Элементы топографии и ориентирования на местности. Организация и порядок движения группы на маршруте.

Организация и оборудование привалов и ночлегов, туристское снаряжение и инвентарь.

Освоение и отработка технических приёмов для прохождения некатегорийных походов.

Тактика построения некатегорийных походов в зависимости от поставленных целей и решаемых задач.

Обеспечение безопасности при занятиях туризмом. Оказание первой доврачебной помощи.

Для групп УТ-1

Совершенствование в ориентировании на местности. Отработка тактики построения походов I к/с. и дистанций 2 класса в зависимости от условий маршрута или дистанции и состояния группы, команды. Отработка техники пешеходного туризма на практических занятиях в условиях полигонов, на соревнованиях и в походах. Обеспечение безопасности массовых туристских мероприятий. Организация питания в походе, на соревнованиях. Значение пищи, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Оказание первой доврачебной помощи.

Для групп УТ-2

Дальнейшее углубление, изучение основ топографии и совершенствование навыков в ориентировании на местности.

Характеристика естественных препятствий в пешеходном туризме и совершенствование техники пешеходного туризма: на учебных полигонах, соревнованиях, в туристских походах 2 к.с.

Отработка страховки и само страховки.

Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению и инвентарю для пешеходного туризма и категории сложности похода и класса соревнований.

Совершенствование в выборе тактики прохождения дистанций соревнований и маршрута похода, отдельных естественных препятствий.

Обеспечение безопасности туристских походов. Оказание первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Для групп УТ свыше 2-х лет

Совершенствование навыков в ориентировании на различных рельефах и видимости местности.

Характеристика естественных препятствий на сложных туристских маршрутах и дистанциях соревнования 3-4 классов; совершенствование

техники и тактики их преодоления, страховки и само страховки. Техника использования специального туристского снаряжения и инвентаря.

Тактика построения сложного туристского маршрута и дистанций соревнований, возможность и необходимость ее изменения в целях успешного прохождения и дистанции и обеспечения безопасности. Оказание доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего на сложном рельефе и переправах.

Примерные суточные пищевые рационы занимающихся туризмом, в зависимости от объёма, с интенсивности тренировочных, соревновательных и походных нагрузок.

10. ПРАКТИКА В РУКОВОДСТВЕ ТУРИСТСКИМИ ПОХОДАМИ, СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Для групп УТ-2

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведению походов выходного дня и степенных походов. Выполнение по заданию тренера обязанностей ведущего или замыкающего. Подготовка туристского инвентаря и снаряжения, мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Подготовка и проведение отдельных частей занятий в группах НП-1,2 и 3 в качестве помощника тренера.

Оказание помощи в подготовке и оборудовании дистанций соревнований I класса.

Судейство в качестве судьи, секретаря этапа на дистанциях соревнований I класса.

Для групп УТ свыше 2-х лет

Подготовка и проведение отдельных частей занятий в группах УТ-1 в качестве помощника тренера. Подготовка похода III степени и I к.с. Проведение похода I к.с. в качестве заместителя руководителя группы.

Работа в качестве помощника начальника дистанции при постановке дистанций соревнований 1-2 класса.

Работа в качестве старшего судьи этапа, судьи на старте, финише, в секретариате соревнований 1-2 класса, судьи на соревнованиях 3 класса.

11 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При планировании многолетней спортивной подготовки необходимо строго соблюдать следующие принципы:

1. Постепенность.
2. Динамика нагрузки.
3. Цикличность тренировочной нагрузки.
4. Цикличность соревновательной нагрузки.
5. Сознательное участие спортсмена в тренировочном процессе.

Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

При планировании спортивной подготовки детей необходимо избегать форсирования и спешки. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств необходимо осуществлять только после наступления биологической зрелости воспитанников.

Учебный процесс в группах начальной подготовки призван вовлекать детей в систематические занятия физической культурой и спортом. В группах начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, выявляются перспективные школьники для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение основам техники и тактики спортивного туризма.

Построение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки об подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части занятия должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части.

Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка .

Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Перед каждым занятием ставится определенная педагогическая цель и задачи.

Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин. Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе в эту часть занятия особенно важно включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

Основная часть занимает 45-60 мин. Основные задачи:

1. Повышение физической подготовленности, развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости и т.д.)
2. Изучение и совершенствование технических приемов.
3. Изучение и совершенствование тактических действий.

Заключительная часть - 5-15 мин. Основные задачи:

1. Организованное завершение занятия.
2. Постепенное снижение нагрузки (приведение организма игроков в относительно спокойное состояние).
3. Подведение итогов занятий, Средства: легкий бег, ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некоторые игровые (не очень интенсивные) упражнения и т.п.

Тренировка заканчивается краткими указаниями, замечаниями и выводами, а также заданиями. Содержание тренировочного занятия не может быть стандартным, оно изменяется в зависимости от решаемых задач, этапа подготовки, контингента занимающихся и т.д. Комплексные занятия направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки, тематические - главным образом на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений. Большое место в подготовке спортсмена занимают соревнования и самостоятельная работа.

Эффективность учебно-тренировочных занятий во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют разные задания: Последовательно все группы выполняют все задания.

В процессе учебно-тренировочных занятий по используются общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Общепедагогические включают в себя:

словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания) и *методы наглядного воздействия* (непосредственная наглядность (показ упражнения тренером или по его заданию одним из занимающихся), опосредованная наглядность (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.), направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь тренера при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положения тела в различные моменты выполнения движения).

К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

методы строго регламентированного упражнения (среди которых выделяют методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств),

соревновательный метод.

Среди активно используемых методов обучения двигательным действиям в относятся:

целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленено-конструктивный; метод сопряжённого воздействия. Первый метод применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения.

На начальных этапах обучения наиболее эффективным является расчлененно-конструктивный метод. При этом целостное двигательное действие со сложной структурой делится на имеющиеся отдельные фазы или элементы и разучивается, а затем соединяется в единое целое движение.

Метод сопряжённого воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному:

При воспитании общих и специальных физических качеств в работе с юными туристами применяются различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме спортсмена. Эти методы делятся на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Игровой и соревновательный методы являются наиболее активно используемыми методами в подготовке юных туристов. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и мотива к занятиям спортивным туризмом.

Нормативы (в баллах)

№	Тест	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег (3*10) НП. (сек).	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	10,0
2	Челночный бег (10*10) УТ. (сек).	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0
3	Кросс УТ 3-5 1000м (мин).	3,15	3,25	3,35	3,45	3,55	4,10	4,30	4,50	5,10	5,30
4	Кросс НП 1/2 300м (мин).	0,56	0,58	1,00	1,02	1,05	1,08	1,11	1,14	1,17	1,20
5	Кросс НП 3, УТ 1/2 500м (мин).	1,20	1,25	1,35	1,40	1,45	1,55	2,05	2,15	2,25	2,35
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
7	Удержание тела в висе на перекладине (секунд).	1,50	1,45	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,00
8	Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 секунд).	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
9	Прыжок в длину с места. (см.).	230	220	210	200	185	170	155	140	130	120
10	Устойчивость вест. аппарата (отклонение) в см. (расстояние-10м.).	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
11	Подтягивание на перекладине. (раз).	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1
12	Азимут на предмет НП 3, УТ	5		4		3		2		1	
13	Вязка узлов НП 2/3, УТ (секунд).	10	12	14	16	18	20	22	24	26	30
14	Бег 30м	4,2	4,3	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
15	Динамическое равновесие (м)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

ГРУППЫ	ВОЗРАСТ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ
НП - 1	8 – 10 лет	30	35
	11 – 12 лет	40	45
	13 – 14 лет	50	55
НП – 2	8 – 10 лет	40	45
	11 – 12 лет	50	55
	13 – 14 лет	60	65
НП – 3		60	65
УТ - 1		65	70
УТ - 2		70	80
УТ - 3		80	90
УТ - 4		90	100
УТ - 5		100	110

ЛИТЕРАТУРА

- Алешин В.М
Тыкул В.И
Матвеева Л.М.
Гандельсман А.Б.
Туристская топография. Профиздат 1986г
Спортивное ориентирование. Просвещение 1990г
Введение в теорию физической культуры. ФиС 1983
Физиологические основы методики спортивной тренировки. ФиС 1970
- Платонов В.Н.
Хохлов И.Н.
Варламов В.Г.
Ганопольский В.И.
Велков Н.Н.
Штюрмер Ю.А.
Захаров П.П.
Линчевский Э.Э
Шальков Ю.Л
Рябов Е.Г
Николаев Н.Г.
Дрогов И.А.
Подготовке квалифицированных спортсменов. ФиС 1986
Теория и практика физической культуры ФиС 1987
Физическая подготовка туристов-пешеходников. ЦРИБ
Туризм и спортивное ориентирование. ФиС 1987
Спортивные походы в горах. ФиС 1974
Опасности в туризме мнимые и действительные. ФиС 1983
Школа альпинизма. ФиС 1989
Психологический климат туристской группы. ФиС 1981
Здоровье туриста. ФиС 1987
Туризм в школе. ФиС 1983
Краеведение. Учпедгиз 1961
Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ 1990г
- Алешин В.М
Акимов В.Г
Маринов Б.А.
Нагорный Б.А
Скрягин Л.Н
Апелянский А.И
Бардин К.В
Дрогов И.А.
Соревнование по спортивному ориентированию. ФиС 1974
Спортивное ориентирование. БГУ 1977
Проблемы безопасности в горах. ФиС 1981
Твой родной край. Рост.кн.изд. 1988
Узлы. ФиС.1984
Физическая тренировка в туризме. ВЦСПС 1989
Азбука туризма. Просвещение 1981
Подготовка спортсменов разрядников по туризму Турист.1990
- Кодыш Э.Н
Кошельков С.А.
Соревнования туристов. ФиС. 1990
Обеспечение безопасности при проведении соревнований по туризму. ЦДЮТ РФ.1997
- Константинов Ю.С.
Правила соревнований по спортивному ориентированию ФСО России. 2004
- Константинов Ю.С.
"Туристские соревнования учащихся". 1995.
Константинов Ю.С.
Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Куликов В.М.,
Константинов Ю.С.
Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.