


Краснодарский край, Славянский район  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 18  
имени Героя Советского Союза Ивана Константиновича Боронина  
г.Славянск –на – Кубани Муниципального образования  
Славянский район

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ №18  
г. Славянска – на – Кубани  
от 31.08.2023 г. протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 18  
г. Славянска – на – Кубани  
 Л.Н. Пышная  
приказом № 657 от 14.08.2023 г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная категория: 12 – 15 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 51260

Автор – составитель:  
учитель физической культуры:  
Седов Алексей Сергеевич

г. Славянск – на – Кубани  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта, осуществляемому в природной среде «Спортивный туризм» (далее – Программа) предназначена для организации работы в МБОУ СОШ №5 города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район; Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития спортивного туризма, на основе передового опыта подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки туристов, включая содержание тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по этапам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для начального уровня занимающихся.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта РФ № 930 от 12 октября 2015 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы»;
- приказа Министерства спорта РФ № 731 от 12 сентября 2013 года «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края №1858 от 15 октября 2014 года «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 года «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

### Цель и основные задачи Программы.

Основной целью Программы является воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- гармоничное физическое развитие спортсменов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление



здоровья занимающихся;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание высоких волевых, нравственных качеств;

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-туристов, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, результаты научных исследований в подготовке спортсменов в горных условиях, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене психологии.

### **Характеристика и отличительные особенности вида спорта.**

Спортивный туризм - вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

- группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);
- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнование в групповых спортивных дисциплинах означает, что участники одной группы стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Соревнование в спортивных дисциплинах с участием «связок» означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

В остальных случаях участники команды стартуют и проходят дистанцию индивидуально, используя технику и тактику личного



прохождения дистанции.

При составлении программы было уделено внимание построению учебно-тренировочного процесса на основе индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Специфика организации обучения.**

Тренировочный процесс по спортивному туризму ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель. С учетом специфики вида спорта «Спортивный туризм» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.
2. Порядок формирования групп определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
3. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Спортивный туризм» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- комплекс восстановительных мероприятий;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.
- тренировочные занятия (сборы) на базе учреждения или загородного лагеря.

### **Структура системы многолетней подготовки.**

Структура системы подготовки спортсменов включает следующие этапы подготовки уровня:

- этап начальной подготовки – 1 год.

### **Минимальный возраст занимающихся для зачисления и минимальное количество занимающихся в группах.**

| Этап подготовки      | Период обучения | Количественный состав группы (чел.) |              |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------|
|                      |                 | Минимальный                         | Максимальный |
| Начальная подготовка | 1 год           | 10                                  | 15           |

| Этап подготовки      | Период               | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) |
|----------------------|----------------------|---|--|--|--|
| Начальная подготовка | Весь период обучения | 8   | 17   | 10   | 12 - 15  |

## 2. Учебный план

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

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 15% от общего объема учебного плана;
- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**Объем тренировочной и соревновательной деятельности.**



| Этап подготовки      | Период обучения | Объем<br>Тренировочной и<br>соревновательной<br>нагрузки в неделю<br>(час) | Всего часов тренировоч-<br>ной и соревновательной<br>деятельности за 34 недель |
|----------------------|-----------------|--|--|
| Начальная подготовка | 1 год           | 2  | 68   |

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

| Виды подготовки   | Этап начальной подготовки   |
|---|---|
| Теоретическая подготовка  | 6   |
| Общая и специальная физическая подготовка                                     | 22  |
| Избранный вид спорта  | 10  |
| Специальные навыки  | 10  |
| Работа со спортивным и спец. оборудованием                                    | 10  |
| Самостоятельная работа  | 10  |
| Участие в официальных спортивных соревнованиях                                | Согласно официальному календарю соревнований по спортивному туризму |
| <b>Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 34 недель</b> | <b>68</b>   |

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

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

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, необходимые в преодолении природных препятствий при прохождении дистанции, тренирует

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

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

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

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

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки.

### 2.1. Этап начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность:

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

#### Учебный план для групп начальной подготовки

| Виды подготовки  | Этап начальной подготовки |
|--|---------------------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b>  |                           |
| Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. | 1                         |
| Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Питание, режим. Гигиена спортсмена.   | 1                         |
| Классификация спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму. Виды туристских соревнований.   | 1                         |
| Личное и групповое снаряжение. Основы туристской подготовки. Краткая характеристика техники и тактики спортивного туризма.   | 1                         |
| Ориентирование на местности. Условные знаки спортивных карт.   | 1                         |



|  |          |
|--|----------|
| Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. | 1        |
| <b>Итого теория:</b>   | 6        |
| <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>   | 22       |
| <b>Избранный вид спорта</b>  | 10       |
| <b>Специальные навыки</b>  | 10       |
| <b>Работа со спортивным и специальным оборудованием</b>  | 10       |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 10       |
| <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>  | По плану |
| <b>Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 36 недель</b>                      | 68       |

### Тематический план

**Теоретическая подготовка. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования по спортивному туризму.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников.

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

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

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

#### **Питание, режим. Гигиена спортсмена.**

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система человека. Центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.



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

**Классификация спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму. Виды туристских соревнований.**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». «Правила вида спорта «спортивный туризм». Регламенты в группе дисциплин «Дистанция».

Разрядные требования. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Цели и задачи туристских соревнований.

Организация соревнований, судейская коллегия. Положения о соревнованиях. Понятие о дистанциях, этапах.

**Личное и групповое снаряжение. Основы туристской подготовки.**

**Характеристика техники и тактики спортивного туризма.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного и специального снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Специальное снаряжение.

Одежда и обувь для занятий спортивным туризмом. Порядок прохождения дистанций различного класса сложности. Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.

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

**Ориентирование на местности. Условные знаки спортивных карт.**

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

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

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

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

**Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.**

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



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

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

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

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

### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Сдача Контрольных нормативов.



### **Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

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

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

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

### **Избранный вид спорта.**

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

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

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

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

Игры с различными упражнениями туристской техники. Походы выходного дня. Туристические походы 1-3 дня.

### **Специальные навыки.**

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Приготовление пищи в природных условиях. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по туризму. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с различными муфтами на различных этапах. Работа в страховочных системах различных видов. Движение по ровной, по сильно пересеченной мест-



ности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Работа и организация страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Организация страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Техника движения по навесной переправе.

#### **Работа со спортивным и специальным оборудованием.**

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

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

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

#### **Самостоятельная работа обучающихся.**

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

#### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в официальных спортивных мероприятиях, включенных в единые календарные планы муниципального.

### **3. Методическая часть программы**

#### **3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации**

#### **3.2. Программы**

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

Тренер должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), а также проверять наличие у детей исправного снаряжения, соответствие обуви типу грунта или покрытия. Одежда обучающихся (спортсменов) должна соответствовать времени года и метеорологическим условиям, чтобы во время тренировки или соревнований дети не получили теплового уда-



ра или обморожения. Кроме этого, одежда должна защищать тело и конечности ребенка от царапин, порезов, уколов и ушибов, получаемых при передвижении по местности с густой растительностью.

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

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

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

При проведении занятия или тренировки тренер-преподаватель должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований) по спортивному ориентированию. При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеназванной инструкцией.

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

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

При проведении соревнований на сложных маршрутах (дистанциях) (удлиненные, марафоны, при неблагоприятных погодных условиях) организаторами могут быть предусмотрены: пункты медицинской помощи на дистан-



ции, пункты обеспечения питьевой водой и питанием.

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

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

### **3.3. Организационно – методические указания**

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

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

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

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

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

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

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



### 3.4. Педагогический и врачебный контроль

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по окончанию обучения представлены в нормативной части программы. Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие ит.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

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

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

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



определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

### 3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных секциях.

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

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

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

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. От-



рицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



### 3.6. Восстановительные средства и мероприятия.

#### 3.7. Методические рекомендации.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

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

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

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

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

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

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

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных



нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

#### 4. Система контроля и зачетные требования

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

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

| № п/п | Упражнение  | Пол  | Оценка, уровень |                             |      |      |    |
|-------|---|------|-----------------|-----------------------------|------|------|----|
|       |   |      | 3               | 4                           | 4+   | 5    |    |
| 1     | Подтягивание из виса, раз                                       | м    | 2               | 5                           | 8    | 10   |    |
|       |   | д    | 1               | 3                           | 5    | 7    |    |
| 2     | Бег 60м, сек  | м    | 11,0            | 10,6                        | 10,4 | 10,2 |    |
|       |   | д    | 12,0            | 11,2                        | 11,0 | 10,8 |    |
| 3     | Прыжок в длину с места, см                                      | м    | 160             | 170                         | 175  | 180  |    |
|       |   | д    | 145             | 155                         | 160  | 165  |    |
| 4     | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз                       | м    | 10              | 15                          | 20   | 25   |    |
|       |   | д    | 5               | 10                          | 15   | 20   |    |
| 5     | Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, кол-во за 1 мин | м    | 15              | 20                          | 25   | 30   |    |
|       |   | д    | 10              | 15                          | 20   | 25   |    |
| 6     | Жим штанги лежа, за 1 мин, раз                                  | 15кг | м               | 20                          | 25   | 30   | 35 |
|       |   | 10кг | д               | 15                          | 20   | 25   | 30 |
| 7     | Тяга штанги лежа, за 1 мин, раз                                 | 15кг | м               | 20                          | 25   | 30   | 35 |
|       |   | 10кг | д               | 15                          | 20   | 25   | 30 |
| 8     | Подтягивание из виса, раз                                       | м    | 4               | 5                           | 6    | 7    |    |
|       |   | д    | 1               | 2                           | 3    | 4    |    |
| 9     | Подъем переворотом на перекладине, раз                          | м    | 1               | 2                           | 2    | 3    |    |
| 10    | Кросс   | 3км  | м               | Пробежать без учета времени |      |      |    |
|       |   | 2км  | д               |                             |      |      |    |

Примечания.

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

Показателями технической подготовленности является овладение техникой прохождения дистанций 1-2 класса;

##### 4.2. Ожидаемые результаты освоения программы

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