

Муниципальное казенное учреждение управление образования
администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.08.2021 № 1

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
от 27.08.2021 № 90/1



Подписан: Николаева Екатерина
Олеговна
DN: C=RU, OU="ИНН
4222006674, ОГРН
1024201856876", O="МБОУ ДО ""
Дом детского творчества""",
CN=Николаева Екатерина
Олеговна, E=ddtkaltan@yandex.ru
Дата: 2021 08 27 16:47:44+07'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«К туристскому мастерству»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Разволяев Дмитрий Олегович,
педагог дополнительного образования

Калтан
2021

Составитель
Разволяев Дмитрий Олегович,
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного
образования «Дом детского творчества»,

Программа «К туристскому мастерству» сроком реализации 2 года, разработанная педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ Калтанского городского округа Д.О. Разволяевым, рассчитана на учащихся 14-17 лет и направлена на создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

Адресована педагогам дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения. В туризме, который занял прочное место в жизни современного общества можно выделить несколько направлений:

1. Туризм внутренний - путешествия в пределах Российской Федерации.
2. Туризм выездной – путешествия за пределы Российской Федерации, в другую страну.
3. Туризм социальный – путешествия субсидированные государством на социальные нужды. Здесь чаще всего реализуются следующие типы туризма: оздоровительный и познавательный. Так же можно отнести типы туризма, формирующиеся по возрасту: детский, молодежный, туризм для людей «среднего возраста» (пенсионеры), социального состояния: студенческий, школьный и т.д.
4. Туризм самостоятельный – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.).

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации учащихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток,

спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции учащихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Целью программы является создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

Данная программа является логичным продолжением образовательных программ «Юный турист» и «Турист-спасатель»

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Этап начальной подготовки («Юный турист»):

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

Этап учебно-тренировочной подготовки («Турист-спасатель»):

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить приобретение соревновательного опыта;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

Этап спортивного совершенствования («К туристскому мастерству»):

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- повышать накопление соревновательного опыта;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования спортивных секций и объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов-туристов, спортсменов-ориентировщиков, лыжников-гонщиков, легкоатлетов, а так же практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Новизна и актуальность программы.

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «К туристскому мастерству» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать учащихся на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний,

умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

Многолетняя подготовка спортсмена учитывает следующие особенности:

– Выстроенная единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Примерные возрастные границы этапов подготовки

Этап начальной подготовки «Юный турист»	Этап учебно-тренировочной подготовки «Турист-спасатель»	Этап спортивного совершенствования «К туристскому мастерству»	Этап высшего спортивного мастерства
<i>9-11 лет</i>	<i>11-14 лет</i>	<i>14-17 лет</i>	<i>18-21 год</i>

– Целевая направленность программы, это перспективное обучение, направленное на выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий в процессе подготовки всех возрастных групп.

– Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

– Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

– Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

– Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с учащимися, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем в программе уделяется внимание развитию физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать

соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов высокого класса. Физическое состояние спортсмена отслеживается по индивидуальной карте спортсмена, которая заполняется с момента зачисления учащихся в объединение.

Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи «Спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества» (далее – ГТЗО). Часть испытаний по физической подготовке предлагаемых комплексом ГТЗО входят в перечень контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой.

Режим подготовки строится по каждому этапу подготовки. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки, как правило, составляет 2 академических часа, периодичность занятий 3 раза в неделю, одно из которых посвящено технической подготовке. Занятие состоит из двух частей: теоретическая подготовка (рекомендованная

продолжительность - 1 часа) и тренировка по ОФП (рекомендованная продолжительность - 1 час).

В группах учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования – общая продолжительность занятия составляет 3 часа, но изменяется продолжительность частей занятия: теоретическая подготовка уменьшается (рекомендованная продолжительность - 1 час) и возрастает продолжительность тренировочного занятия в связи с добавлением к ОФП средств СФП (рекомендованная продолжительность - 2 часа).

В группах на этапе высшего спортивного мастерства продолжительность одного занятия составляет 4 часа (согласно нормативных документов). На учебно-тренировочных занятиях по технической подготовке спортсменов-туристов (отработка выполнения технических приемов) продолжительность занятия увеличивается до 5 часов (согласно нормативных документов), это обусловлено спецификой вида спорта. Проведение практических занятий в специально оборудованном спортивном зале и на местности нуждаются в более длительном времени, в связи с необходимостью в оборудовании и постановке технической, учебно-тренировочной дистанции.

На отдельных учебно-тренировочных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм техники безопасности рекомендуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного учебно-тематическим планом, осуществляется в течение учебного года (36 недель). Однако, продолжительность подготовки спортсменов-туристов осуществляется в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, и участие в соревнованиях летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 3-4 недели на период релаксации и восстановления (отдых).

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

Этап начальной подготовки (НП). Двухлетний этап базовой туристской подготовки предусматривает 264 часа ежегодной учебно-тренировочной работы. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивным туризмом и спортивным ориентированием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Перевод по годам обучения осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке, ГТЗО и выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

За два года занятий обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении, и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий.

В течение первого года обучения обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах. На втором году обучения обучающиеся осваивают приемы техники туризма и начинают принимать участие в соревнованиях по лыжному, пешеходному туризму на дистанциях 1-2 классов, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Занятия по ОФП на данном этапе направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Кроме того, особое внимание уделяется подвижным играм и эстафетам, играм с мячом, играм на внимание, сообразительность и координацию. Именно подвижные игры на этом этапе подготовки являются средством увеличения функциональной и психологической нагрузки, которая позволяет добиться более высокого спортивного результата, используя положительную эмоциональную атмосферу, возникшую при их проведении.

Этап учебно-тренировочной подготовки (УТ). Трехлетний этап. Предусматривает 264 часа учебно-тренировочной работы в течение учебного года. Группы на данном этапе формируются из обучающихся, прошедших этап начальной подготовки, выполнивших нормативы по общефизической, специальной физической подготовке, ГТЗО и нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающихся контрольно-переводных нормативов

по общефизической, специальной физической подготовке, ГТЗО и выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов.

За период обучения учащимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность избранного вида спорта. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Кроме того, обучающиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских и кузбасских спортсменах.

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Каждый годовой цикл первых двух этапов подготовки предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как оздоровительно-реабилитационного мероприятия, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Кроме того, рекомендуется проведение степенных походов (I и II) в период осенних и весенних каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

Этап спортивного совершенствования (СС) - предусматривает по 216 часа работы в течение учебного года на первый год обучения и 324 на второй и третий года обучения. Группы формируются из спортсменов, выполнивших норматив 3 спортивного разряда по спортивному туризму и по спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (ОФП, СФП), выполнения нормативов ГТЗО.

На данном этапе предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно-тренировочном этапе подготовки; увеличение объемов учебно-

тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; овладение тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов. На этапе СС происходит ознакомление с кратким историческим обзором развития спортивного туризма как вида спорта в своем регионе.

В течение периода обучения обучающиеся выполняют нормативы 1-3 разряда КМС по спортивному туризму, принимают участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях и туристских слетах на дистанциях 3-4 классов по лыжному, пешеходному туризму, спортивному ориентированию.

На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, учащимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи тренерам и педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка на данном этапе включает в себя вопросы совершенствования спортивного мастерства, тактической, технической и психологической подготовки участников, взаимопомощи и самопомощи при травмах и ранениях и т.д.

Техническая и тактическая подготовка является самым большим разделом по объему учебной нагрузки. На этапе высшего спортивного мастерства целью подготовки является отработка и совершенствование технических приемов в соревновательной скорости. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период подготовки спортсменов-туристов.

Значительное внимание уделяется физической подготовке спортсменов-туристов в целях дальнейшего спортивного совершенствования и в связи с тем, что основной задачей является поддержание уровня физической подготовки спортсменов. Особое внимание уделяется разнообразию условий тренировок, как по построению нагрузки, так и по месту проведения. Тренировки проводятся в спортивном зале, на стадионе, в парке, в пригородной зоне, на местности различного рельефа. В годичном цикле подготовки независимо от периодов, по интенсивности нагрузка соответствует соревновательному характеру не менее чем на 70 – 80%, а по подбору средств – не менее чем на 80-90%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах распределяется вариативно, планируются предельные и резко сниженные нагрузки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле. В основу физической подготовки включены элементы легкой атлетики, лыжных гонок, гимнастики, а также игровых видов спорта (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

На данном этапе изучаются вопросы, касающиеся роли местных органов управления в развитии спортивного туризма в области и городе.

Обучающиеся осуществляют инструкторскую деятельность в учебно-тренировочных выездах, походах; выполняют судейскую работу в роли контролеров контрольных пунктов на соревнованиях по спортивному ориентированию, в составе бригад по обслуживанию дистанций соревнований по спортивному туризму различного уровня.

Главным направлением этапа высшего спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях на дистанциях 4-5 классов. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Рекомендуется сосредоточение на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успешному выступлению в главных стартах.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен-турист, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен заглядывать в будущее - строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега на лыжных дистанциях, предельная концентрация внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-2 годов обучения

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка	
		1 г.о.	2 г.о.
	Вводное занятие.	1	1
1. Теоретическая подготовка.			
1.1	Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и России.	2	2
1.2	Планирование спортивной тренировки.	3	3
1.3	Основы медицинских знаний.	6	12
1.4	Анализ соревнований по спортивному туризму	3	3
1.5	Психологическая подготовка.	6	6
1.6	Восстановительные средства и мероприятия.	3	3
1.7	Спортивное ориентирование.	30	33
1.8	Нормативная база по спортивному туризму	3	3
1.9	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов.	3	3
	Итого часов:	60	69
2. Практическая подготовка.			
2.1	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	123	216
2.2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы).	27	27
2.3	Сдача контрольно переводных нормативов.	6	12
	Итого часов:	156	255
	Итого часов по программе:	216	324
3.	Медико-биологический контроль.	Вне сетки часов.	
4.	Инструкторская и судейская практика.		
5.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию		

Вводное занятие

1 - 2 годы обучения (1, 1 часа)

Корректировка изменившихся данных в анкетах. Инструкции по охране труда и технике безопасности. Выборы и назначение ответственных за разделы работы группы.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и России

1 год обучения (2 часа)

1. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма

2. Традиции своего коллектива (секции, студии, клуба и т.д.). Перспективы развития спортивного туризма в стране и области

2год обучения (2 часа)

1. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в стране и области .

2. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в Кемеровской области. Выдающиеся российские и кузбасские спортсмены, внесшие большой вклад в развитие спортивного туризма

1.2 Планирование спортивной тренировки

1 год обучения (3 часа)

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

2. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.

3. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

2 год обучения (2 часа)

1. Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника.

2. Ведение дневника тренировок спортсмена.

1.3 Основы медицинских знаний

1 год обучения (6 часов)

1. Спортивные травмы и их предупреждение

2. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм

3. Приемы транспортировки пострадавшего .

2 год обучения (12 часов)

1. Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки .

2. Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок

3. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях

1.4 Анализ соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)

1 год обучения (3 часа)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины. .

2. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

3. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

4. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

2год обучения (3часа)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

2. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

3. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

4. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

1.5 Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования

1 год обучения(6часов)

1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

2. Ведущие психические качества спортсменов
3. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности
4. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.
5. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях
6. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях
7. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей

2 год обучения (6 часов)

1. Психологический климат в команде по спортивному туризму
2. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование
3. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях
4. Типы темперамента человека и их характеристика
5. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов.
6. Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования.

1.6 Восстановительные средства и мероприятия:

1 год обучения (3 часа)

1. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Массаж, общие понятия. Основные виды массажа.
3. Гигиенические основы массажа.

2 год обучения (3 часа)

1. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности.
2. Приемы, техника и методы спортивного массажа.
3. Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований.

1.7 Спортивное ориентирование:

1 год обучения (30 часов)

1. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. (1 час)
2. Взаимодействие с соперником на дистанции. (1 час)
3. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. (1 час)

2 год обучения (33 часа)

1. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час).
2. Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:
 - соревнования по выбору; (1 час).
 - соревнования на маркированной трассе; (1 час).
 - соревнования в заданном направлении; (1 час).
 - комбинированные дистанции. (1 час).

1.8 Нормативная база по спортивному туризму.

1 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей
2. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка.
3. Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму

2 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж
2. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры
2. Разрядные требования: условия выполнения разряда Мастер спорта по спортивному туризму

1.9 Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов

1 год обучения (3 часа)

1. Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма.
2. Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб.

2 год обучения (3 часа)

1. Допрофессиональная подготовка для получения специальностей и профессии в процессе дополнительного образования туристского профиля.
2. Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма

2. Практическая подготовка.

2.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП)

1 - 2 годы обучения (123, 216 часа)

Общефизическая подготовка:

Специальнофизическая подготовка:

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

2.3 Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)

1 год обучения (27 часов)

Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

2 год обучения (27 часов)

Совершенствование технических приемов в условиях нехватке информации (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание неизвестной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

2.4 Сдача контрольно переводных нормативов

1-2 годы обучения (6, 12 часов)

Сдача контрольно переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

3. Медико-биологический контроль

Осуществляется два раза в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

4. Инструкторская и судейская практика

Планирование тренировочных дистанций по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Планирование и расчет необходимого снаряжения на различные технические этапы дистанций. Оборудование тренировочных полигонов для проведения учебно-тренировочных забегов на пешеходных и лыжных дистанциях.

5. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона

Участие, в период с июня по август, в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию согласно календарю соревнований.

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях летнего сезона.

Учащиеся знают:

- основы совершенствования спортивного мастерства на данном этапе;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- приемы и методы повышения умственной работоспособности;

- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.

Учащиеся умеют:

- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях» и «Технической информации»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции;
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;
- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;
- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек);
- владеть приемами техники бега на различной местности;
- выполнять упражнения на развитие и совершенствование специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- выполнять нормативы КМС по спортивному туризму и 3-1 спортивного разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
- выполнять контрольно-переводные нормативы.