

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

осуществляемым в природной среде

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Программа разработана на основе федеральных государственных требований по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, утв. приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730-ФЗ

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок обучения – 8 лет

Авторы программы:

**п. Борисоглебский
Ярославской области
2019**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ
протокол №1
«12» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУДО ДЮСШ
№ \01-06
«12» августа 2019 г.
Директор МБУДО ДЮСШ
_____ Н.Е. Биткина

Автор программы:

Ригин Александр Владимирович – заместитель директора, тренер–
преподаватель первой квалификационной категории
Клопов Владислав Валерьевич – учитель физической культуры высшей
квалификационной категории.

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно–
правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным
общеобразовательным предпрофессиональным программам
осуществляемым в природной среде спортивный туризм в Муниципальном
бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской
спортивной школе (МБУДО ДЮСШ).

Составлена на основании федеральных государственных требований по
служебно-прикладному виду спорта с учётом федеральных стандартов
спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся
планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки,
базовый материал, система контрольных нормативов и требования для
перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание программы

1. Пояснительная записка Программы по виду спорта Спортивный туризм	
2. Учебный план Программы по виду спорта Спортивный туризм	
• 2.1. Характеристика вида спорта Спортивный туризм	
• 2.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения по виду спорта Спортивный туризм	
• 2.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) по виду спорта Спортивный туризм	
• 2.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах вида спорта Спортивный туризм	
3. Методическая часть Программы по виду спорта Спортивный туризм	
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки по виду спорта Спортивный туризм	
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы по виду спорта Спортивный туризм	
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок по виду спорта Спортивный туризм	
4. Система контроля и зачетные требования по виду спорта Спортивный туризм	
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	
4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;	
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.	
4.4. Учебный план на 42 недели	
5. Перечень информационного обеспечения по виду спорта	
5.1. Список литературы (не менее 10 источников)	
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.	
6. Приложения	

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Спортивный туризм» по своему содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности. Составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа, самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей

- слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Предлагаемая программа собирает воедино несколько видов туризма (пеший, лыжный, водный).

Цели и задачи

Главной целью программы является создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в

котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.

Поставленная цель реализуется при помощи ряда задач.

Задачи:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Актуальность данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста.

Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самим занятием.

Для разработки маршрутов используется информация размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) Повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

Структура системы многолетней подготовки (этапы Структура программы

- этап начальной подготовки - до 3 лет.
- тренировочный этап (базовой подготовки) - до 2 лет.

- тренировочный этап (спортивной специализации) - до 3 лет.
Минимальный возраст для зачисления - 8 лет.

Табл. 3

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

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

Программа имеет модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой тренера-преподавателя, профилем его объединения и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Программа рассчитана на 8 лет, направлена на совершенствование навыков спортивного туризма и походной деятельности, а так же является подготовкой судейских и инструкторских туристских кадров.

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Программа состоит из 2 этапов, реализуемых за 8 лет. Каждый этап обучения является законченным циклом.

**Учебный план тренировочных занятий по спортивному туризму
(42 учебных недель)**

Этап подготовки		Период обучения	Количественный состав группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 42 недели
НП		1	10-20	6	276
		2		8	368
		3		8	368
Тренировочный	Начальной специализации	1	1-12	9	414
		2		10	460
	Углубленной специализации	1-10	3	12	552
			4	14	644
			5	16	736

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
и минимальное количество детей в группах**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	
	Начальной специализации	Углубленной специализации
8-10	10-13	13-15

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

Неуклонный рост средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл. 2).

Табл. 2

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

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

Необходимость обеспечения преемственности и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно-тренировочном процессе, соответствия нагрузок 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.

Табл. 4

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. **Учебный план** - соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап подготовки				
				Базовая подготовка		Период спортивной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	28	41	41	44	52	52	56	57
Общефизическая и специальная физическая подготовка	69	104	104	127	148	162	182	193
Избранный вид спорта	110	166	166	221	258	294	331	368
Специальные навыки	28	41	41	66	77	96	109	129
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	41	41	66	77	96	108	129
Самостоятельная работа обучающихся	13	21	21	28	32	36	42	44
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	644	736	828	920

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

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые 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.

Лыжные гонки формируют специальные навыки в передвижении по местности на лыжах, что необходимо для прохождения маршрута или дистанции зимой.

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.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.

3.1. 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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

ситуациях.			
1.22. Походная медицинская аптечка.	1	1	1
1.23. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	2	2
1.24. Приемы транспортировки пострадавшего на различных маршрутах (дистанциях).	2	2	2
Итого:	28	41	41
Общефизическая и специальная физическая подготовка	69	104	104
Избранный вид спорта	110	166	166
Специальные навыки	28	41	41
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	41	41
Самостоятельная работа обучающихся	13	21	21
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414
Индивидуальный план (задание)	36	54	54

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка.

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных туристов.

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

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система человека. Центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

4. Классификация спортивного туризма.

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

5. Нормативные документы по спортивному туризму.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»

Приказ Министерства спорта России «Правила вида спорта «спортивный туризм».

Разрядные требования.

6. Питание, режим. Гигиена спортсмена.

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

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

7. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

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

8. Личное и групповое снаряжение спортсменов-туристов.

Личное и групповое туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Личные вещи и вещи гигиены. НАЗ для выживания. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначении, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение. Снаряжение для организации бивуаков, лагеря.

Специальное снаряжение.

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

Особенности снаряжения для зимнего похода.

9. Подготовка к походу.

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

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

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

10. Основы туристской подготовки.

Порядок движения группы в походе. Туристический строй. Режим движения, темп.

Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

11. Организация туристского быта.

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

12. Краеведение.

Родной край, его природные особенности. Климат, растительный и животный мир. Полезные ископаемые. Административное деление. Промышленность.

Экономика и культура. История родного края. Памятники истории и культуры.

Законодательство по охране природы.

13. Туристские слеты и соревнования.

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

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

14. Ориентирование на местности.

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

Использование различных способов ориентирования.

15. Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.

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

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

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

16. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

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

17. Краткая характеристика техники и тактики спортивного туризма.

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 туристического многоборья.

18. Персональные представления о тактике прохождения маршрута (дистанции).

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

19. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Опасные и экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Причины возникновения.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

20. Действия группы в экстремальных ситуациях.

Потеря ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута.

Отставание участника на маршруте (дистанции) от группы. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах.

Потеря или поломка средств передвижения, общего, личного или специального снаряжения, средств связи. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи.

Попадание в неблагоприятные погодные условия или опасные природные явления.

Нападение диких животных.

Конфликтные ситуации с местным населением.

Травмы или заболевание участника группы. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

21. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Назначение медицинских средств и инструментария. Дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Использования природных средств для оказания первой медицинской помощи.

22. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

23. Приемы транспортировки пострадавшего на различных маршрутах (дистанциях).

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Способы извлечения пострадавшего из расщелин, ям, оврагов, труднодоступных мест. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

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

Безносилочные способы транспортировки.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

Задачи походов на данном этапе подготовки:

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Избранный вид спорта.

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

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

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

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

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

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

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

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

Вождение велосипеда. Преодоление различных препятствий на велосипеде.

Управление катамараном, байдаркой.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Походы выходного дня.

Туристические походы 1-3 дня.

Специальные навыки.

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения.

Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Приготовление пищи в природных условиях.

Выполнение обязанностей: командир группы, проводник (штурман), дежурный по кухне, санитар, фотограф (корреспондент).

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по туризму.

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск.

Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах.

Работа в страховочных системах различных видов.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп.

Работа и организация страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг.

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

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас. Лыжи.

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.

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 отработываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 годов обучения (этап базовой подготовки)

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов прохождения маршрута (дистанции);
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

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

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

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

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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
1-2 годов обучения**

Виды подготовки	Тренировочный этап (базовая подготовка)	
	1-й год	2-й год
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России и за рубежом.	2	3
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	5	6
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	5	7
1.4. Планирование спортивной тренировки	3	4
1.5. Основы техники и тактики спортивного туризма.	18	20
1.6. Правила соревнований по туристическому многоборью.	5	5
1.7. Основы туристской подготовки.	6	7
Итого:	44	52
2. Общефизическая и специальная физическая подготовка	127	148
3. Избранный вид спорта	221	258
4. Специальные навыки	66	77
5. Работа со спортивным и специальным оборудованием	66	77
6. Самостоятельная работа обучающихся	28	32
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	552	644
7. Индивидуальный план (задание)	72	84

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

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

Избранный вид спорта.

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

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

Техника страховки на этапе. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»).

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

Специальные навыки.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

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

Преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас. Лыжи.

Учебные тренажеры и трассы (переправы и т.п.).

Самостоятельная работа обучающихся.

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

3.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 годов обучения (период спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов преодоления маршрута (дистанции);
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

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

На данном этапе подготовки большое значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является

положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов.

Табл. 10

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
3-5 годов обучения
(период спортивной специализации)**

Виды подготовки	Тренировочный этап подготовки		
	Период спортивной специализации		
	3-й год	4-й год	5-й год
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Перспективы подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации.	3	3	3
1.2. Основы техники и тактики спортивного туризма.	18	20	21
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки.	10	10	10
1.4. Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.	9	9	9
1.5. Правила соревнований по спортивному туризму.	5	5	5
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	7	9	9
Итого:	52	56	57
2. Общефизическая и специальная физическая подготовка	162	182	193
3. Избранный вид спорта	294	331	368
4. Специальные навыки	96	109	129
5. Работа со спортивным и специальным оборудованием	96	108	129
6. Самостоятельная работа обучающихся	36	42	44
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	736	828	920
7. Индивидуальный план (задание)	96	108	120

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

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной
специализации**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
5. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
6. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
9. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
10. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
11. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
15. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
16. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
17. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.

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

1. www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России.
2. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.