

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБУ ДО «ЦЭКиТ»
Протокол № 3 от 16.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»
_____ Л.В. Плясова
Приказ № _____ от 16.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм на лыжных дистанциях»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый и продвинутый

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы: 9 лет

Составители программы:
Горлина Ирина Викторовна, методист
Овчинников Олег Юрьевич, тренер-преподаватель

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм на лыжных дистанциях» является **модифицированной**, составлена на основе Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные») коллектива разработчиков МБУ ДО «ЦЭКиТ» города Зеленогорска в лице - Горлиной И.В., Овчинникова О.Ю. в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края, 2023 г.

Данная программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Спортивный туризм (дистанция - лыжная) - вид спорта, в основе которого лежит преодоление препятствий на дистанциях, проложенных в природной среде.

Программа позволяет развивать качественные свойства обучающихся, которые проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, в умении использовать занятия спортивным туризмом (лыжные дистанции) для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях спортивным туризмом вырабатываются необходимые качества: самостоятельность, умение работать в команде, решительность, целеустремленность, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Программа «Спортивный туризм на лыжных дистанциях» предусматривает создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области

физической культуры и спорта и специализацию по группе дисциплин «дистанция лыжная», где подготовка обучающихся рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение высоких спортивных результатов на различных годах обучения и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа многоуровневая.

1 - 3 года обучения – базовый уровень.

4 - 9 года обучения – продвинутый уровень.

Актуальность программы заключается в том, что различные виды туризма и, в том числе спортивный туризм на лыжных дистанциях, достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения, включает в себя элементы, например, и легкой атлетики, и лыжных гонок.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы занятия спортивным туризмом способствовали не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекали детей и подростков в систему подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Занятия спортивным туризмом формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Новизна программы заключается в сведении программного материала в одну принципиальную схему годового цикла учебно-тренировочных занятий максимально возможных параметров нагрузок и их интенсивности, средств и методов контроля, а так же в углубленном изучении спортивного туризма в дисциплине дистанция – лыжная. В применении методических и дидактических персонифицированных материалов, заданий на каждом занятии для самостоятельной и индивидуальной подготовки обучающихся с целью дальнейшего развития мастерства, достижения результатов на мероприятиях, соревнованиях различного уровня (муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского).

Отличительной особенностью программы является гибкость содержания. В основе программы лежит принцип вариативности. Учебно-тематический план составляется на год, он состоит из разделов, разработанных для реализации их в определенное время года и на определенных площадках и перечня спортивных соревнований, так называемых, контрольных мероприятий, реализуемых в течение учебного года по усмотрению педагога. Разделы программы являются сквозными, общими для всех учебно-тематических планов. Это дает возможность восстановить или ликвидировать пробелы на следующем году обучения. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением). Программа предполагает получение учащимися спортивных разрядов по спортивному туризму.

В реализации программы используются комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов. Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм на лыжных дистанциях». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике.

Адресат программы: программа предназначена для работы с детьми и подростками г. Зеленогорска с 8 до 18 лет, не имеющими медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

Группы являются смешанными, где девочки/мальчики и девушки/юноши занимаются вместе.

Минимальное количество детей в группе зависит от года обучения и варьируется от 4 до 15 человек.

На первый год обучения дети зачисляются все желающие дети с 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Допускается зачисление обучающихся на программу «Спортивный туризм на лыжных дистанциях» согласно возраста (Таблица №1), при условии выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой на соответствующий год обучения.

Комплектование групп, занимающихся производится согласно годам обучения в освоении обучающимися образовательной программы (Таблица 1):

Таб. 1 Возраст обучающихся и наполняемость групп по годам обучения

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы | Оптимальная наполняемость группы | Максимальная наполняемость группы |
|--------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 8 | 10 | 10-12 | 15 |
| 2 | 9 | 10 | 10-12 | 15 |
| 3 | 10 | 8 | 8-10 | 12 |
| 4 | 11 | 8 | 8-10 | 12 |
| 5 | 12 | 6 | 6-8 | 10 |
| 6 | 13 | 6 | 6-8 | 10 |
| 7 | 14 | 4 | 4-6 | 8 |
| 8 | 15 | 4 | 4-6 | 8 |
| 9 | 16 | 4 | 4-6 | 8 |

Состав групп постоянный (допускается переход из группы в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева, проведения занятий одновременно с обучающимися из разных групп).

Группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные

мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из групп разных годов обучения при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы и объем учебных часов, режим занятий.

Срок реализации программы рассчитан на 9 лет.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 2.

Таб. 2 Объем учебно-тренировочной нагрузки

| Показатель учебной нагрузки | Года обучения по программе | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Количество часов в неделю | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Количество занятий в неделю | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | 72 | 72 | 144 | 144 | 216 | 216 | 252 | 288 | 324 |
| Общее количество занятий в год | 36 | 36 | 72 | 72 | 72 | 72 | 108 | 108 | 108 |
| Итого часов по программе | 1728 | | | | | | | | |

Продолжительность учебного года 36 недель.

Академический час равен 45 мин. После 45 мин. теоретических занятий делается перерыв между занятиями длительностью не менее 10 мин.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Формы организации образовательного процесса.

Форма организации занятий - очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; комплексные занятия; открытые занятия; соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская

практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является развитие физических способностей обучающихся, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно-одаренных обучающихся и создание им необходимых условий для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение **следующих основных задач**:

- привлечь детей и подростков к систематическим занятиям спортивным туризмом на лыжных дистанциях;
- сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развивать навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- обучить методам физического развития, технической и тактической подготовленности, укрепить здоровье занимающихся;
- познакомить и расширить знания в области спортивного туризма на лыжных дистанциях, способствовать освоению правил вида спорта, изучению истории спортивного туризма;
- подготовить спортсменов высокой квалификации соответственно их возраста;
- подготовить судей по спортивному туризму.
- воспитать морально-волевые качества;
- обеспечить подготовку всесторонне развитых юных обучающихся - спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд, региона, города.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 32 | 10 | 22 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 | 2 | 4 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 18 | 5 | 13 | Преодоления технических этапов 1 класса сложности |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|--|
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 6 | 2 | 4 | Разработка тактических действий в связках при преодолении дистанции 1 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 6 | 2 | 4 | Преодоление дистанций 1 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| Всего часов по программе: | | 72 | 21 | 51 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (32 часа)

Теория (10 ч): Основы здорового образа жизни. Основы спортивного питания, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика(22 ч): В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

2. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5. Подтягивание на перекладине.

6. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры.

7. Бег на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Теория (2 ч): Техника выполнения упражнений.

- Практика(4 ч):** 1.Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад

Тема 3. Техническая подготовка (18 часов)

Теория (5 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика(13 ч): Освоение и отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 1 класса лично, в связке, группе. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения и со снаряжением.

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (6 часов)

Теория (2 ч): Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции.

Практика(4 ч): Разработка тактики прохождения дистанции. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности, Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (6 часов)

Теория (2 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика (4 ч): Участие в течение года в городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

2 год обучения

| № | Название темы, раздела | Количество часов | Формы |
|----------|-------------------------------|-------------------------|--------------|
|----------|-------------------------------|-------------------------|--------------|

| п/п | | Всего | Теория | Практика | аттестации/ контроля |
|----------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 28 | 8 | 20 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 8 | 2 | 6 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 16 | 5 | 11 | Преодоления технических этапов 1 и 2 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 8 | 2 | 6 | Разработка тактических действий в связках при преодолении дистанции 1и 2 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 8 | 2 | 6 | Преодоление дистанций 1 и 2 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| Всего часов по программе: | | 72 | 19 | 53 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (28 часов)

Теория (8 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика(20 ч): Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

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

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

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

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

Бег на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Тема 2. Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория (2 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(6 ч):

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

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.

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.

Тема 3. Техническая подготовка (16 часов)

Теория (5 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика(11 ч): Освоение и отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 1 и 2 классов лично, в связке, группе. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов без специального туристского снаряжения и со снаряжением. Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (8 часов)

Теория (2 ч): Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции.

Практика(6 ч): Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности, Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (8 часов)

Теория (2 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(6 ч): Участие в течение года в городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

3 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------------------------------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 58 | 17 | 41 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 18 | 5 | 13 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 32 | 10 | 22 | Преодоления технических этапов 2 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 16 | 5 | 11 | Разработка тактических действий в связках и группе при преодолении дистанции 2 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 16 | 5 | 11 | Преодоление дистанций 2 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| Всего часов по программе: | | 144 | 42 | 102 | |

Содержание учебного плана 3 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (58 часов)

Теория (17 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика(41 ч): Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

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

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

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

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

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

Бег на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Тема 2. Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория (5 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(13 ч):

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег, бег прыжками по лестнице. Ходьба и бег на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

Тема 3. Техническая подготовка (32 часов)

Теория (10 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика (22 ч): Освоение и отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 1 и 2 классов лично, в связке, группе. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении дистанции и этапов без специального туристского снаряжения и со снаряжением. Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением.

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (16 часов)

Теория (5 ч): История спортивного туризма. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции. Основы профессионального самоопределения.

Практика(11 ч): Организация личной работы, работы связки/группы на технических этапах дистанций 2-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности, Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (16 часов)

Теория (5 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(11 ч): Участие в течение года в городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Судейство на этапах 1 класса.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

4 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 48 | 14 | 34 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 20 | 6 | 14 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 34 | 10 | 24 | Преодоления технических этапов 2 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 18 | 5 | 13 | Разработка тактических действий в связках и группе при |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|-----------|------------|---|
| | | | | | преодоления дистанции 2 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 20 | 6 | 14 | Преодоление дистанций 2 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| Всего часов по программе: | | 144 | 41 | 103 | |

Содержание учебного плана 4 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (48 часов)

Теория (14 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.

Практика (34 ч): Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория (6 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(14 ч): Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 3. Техническая подготовка (34 часов)

Теория (10 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика(24 ч):

Освоение и отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 2 класса лично, в связке, группе. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении дистанции и этапов без специального туристского снаряжения и со снаряжением. Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением.

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (18 часов)

Теория (5 ч): Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Основы профессионального самоопределения.

Практика (13 ч): Организация личной работы и работы связки/группы на технических этапах дистанций 2-го класса в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции

связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности, Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (20 часов)

Теория (6 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(14 ч): Участие в течение года в городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Судейство на этапах 1 класса.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

5 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 68 | 20 | 48 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 48 | 14 | 34 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 56 | 17 | 39 | Преодоления технических этапов 2 и 3 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 20 | 6 | 14 | Разработка тактических действий в связках и группе при преодолении дистанции 2 и 3 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 20 | 6 | 14 | Преодоление дистанций 2 и 3 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |

| | | | | |
|---------------------------|-----|----|-----|--|
| Всего часов по программе: | 216 | 63 | 153 | |
|---------------------------|-----|----|-----|--|

Содержание учебного плана 5 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (68 часов)

Теория (20 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Практика(48 ч): Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Теория (14 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(34 ч):

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 3. Техническая подготовка (56 часов)

Теория (17 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика(39 ч):

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (20 часов)

Теория (6 ч): История спортивного туризма. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Основы профессионального самоопределения.

Практика (14 ч): Организация личной работы и работы связки/группы на технических этапах дистанций 2-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности, Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (20 часов)

Теория (6 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(14 ч): Участие в течение года в городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Судейство на этапах 1 класса.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

6 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------------------------------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 54 | 16 | 38 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 62 | 19 | 43 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 56 | 17 | 39 | Преодоления технических этапов 3 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 20 | 6 | 14 | Разработка тактических действий в связках и группе при преодолении дистанции 3 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 20 | 6 | 14 | Преодоление дистанций 3 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| Всего часов по программе: | | 216 | 64 | 152 | |

Содержание учебного плана 6 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (54 часов)

Теория (16 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Практика(38 ч): Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (88 часов)

Теория (19 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(43 ч):

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 3. Техническая подготовка (56 часов)

Теория (17 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика(39 ч): Освоение и отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 3 класса лично, в связке, группе. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении дистанции и этапов со снаряжением. Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением. Наведение перил

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (20 часов)

Теория (6 ч): Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Основы профессионального самоопределения.

Практика (14 ч): Организация работы связки/группы на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности, Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (20 часов)

Теория (6 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(14): Участие в течение года в городских, региональных, всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Организация дистанций. Судейство соревнований 1-2 классов.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

7 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 58 | 17 | 41 | Сдача нормативов |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|-----------|------------|---|
| | | | | | ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 72 | 22 | 50 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 70 | 21 | 49 | Преодоления технических этапов 3 и 4 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 24 | 7 | 17 | Разработка тактических действий в связках и группе при преодолении дистанции 3 и 4 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 24 | 7 | 17 | Преодоление дистанций 3 и 4 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| Всего часов по программе: | | 252 | 74 | 178 | |

Содержание учебного плана 7 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (58 часов)

Теория (17 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Практика(41 ч): Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (72 часа)

Теория (22 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(50 ч):

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 3. Техническая подготовка (70 часов)

Теория (21 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 3 и 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения

Практика(49 ч): Освоение и отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 3 и 4 класса лично, в связке, группе. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения

тела при преодолении дистанции и этапов со снаряжением. Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением. Наведение перил.

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (24 часа)

Теория (7 ч): Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Основы профессионального самоопределения.

Практика (17 ч): Организация личной работы и работы связки/группы на технических этапах дистанций 3 и 4-го классов. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (24 часа)

Теория (7 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(17 ч): Участие в течение года в городских, региональных, всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Организация дистанций. Судейство соревнований 1-3 классов.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

8 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 58 | 17 | 41 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 98 | 29 | 69 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 70 | 21 | 49 | Преодоления технических этапов 3 и 4 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 30 | 9 | 21 | Разработка тактических действий в |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|-----------|------------|---|
| | | | | | связках и группе при преодолении дистанции 4 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 28 | 8 | 20 | Преодоление дистанций 3 и 4 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 4 | Сдача нормативов |
| Всего часов по программе: | | 288 | 84 | 204 | |

Содержание учебного плана 8 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (58 часов)

Теория (17 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Практика(41 ч): Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (98 часов)

Теория (29 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(69 ч):

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 3. Техническая подготовка (70 часов)

Теория (21 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 3 и 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Спортивное снаряжение.

Практика(49 ч): Освоение и отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 4 и 5 класса лично, в связке, группе. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении дистанции и этапов Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением. Наведение перил.

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (30 часов)

Теория (9 ч): Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Основы профессионального самоопределения.

Практика (21 ч): Организация личной работы и работы связки/группы на технических этапах дистанций 4-го и 5 - ого классов. Распределение

обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (28 часов)

Теория (8 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(20 ч): Участие в течение года в городских, региональных, всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Организация дистанций. Судейство соревнований 1-3 классов.

Тема 6. Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

9 год обучения

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 60 | 18 | 42 | Сдача нормативов ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 122 | 37 | 85 | Сдача нормативов СФП |
| 3. | Техническая подготовка | 70 | 21 | 49 | Преодоления технических этапов 4 класса сложности |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 36 | 11 | 25 | Разработка тактических действий в связках и группе при преодолении дистанции 4 класса сложности |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 32 | 10 | 22 | Преодоление дистанций 4 класса на соревнованиях |
| 6. | Промежуточная аттестация и | 4 | 0 | 4 | Сдача |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|------------|-----------|------------|------------|
| | итоговая аттестация | | | | нормативов |
| | Всего часов по программе: | 324 | 97 | 227 | |

Содержание учебного плана 9 года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория (18 ч): Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Техника выполнения упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Практика(42 ч): Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (122 часов)

Теория (37 ч): Техника выполнения упражнений.

Практика(85 ч):

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Тема 3. Техническая подготовка (70 часов)

Теория (21 ч): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Естественные и искусственные препятствия в спортивном туризме на лыжных дистанциях. Технические этапы дистанций 3 и 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Спортивное снаряжение.

Практика(49 ч): Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 4 – 5 классов. Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением. Наведение перил.

Тема 4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (36 часов)

Теория (11 ч): Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основы разработки тактики прохождения дистанции. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Основы профессионального самоопределения.

Практика (25 ч): Организация личной работы и работы связки/группы на технических этапах дистанций 4-го и 5 - ого классов. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Тема 5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (32 часа)

Теория (10 ч): Нормативная база по спортивному туризму.

Практика(22ч): Участие в течение года в городских, региональных, всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Организация дистанций. Судейство соревнований 1-3 классов.

Тема 6. Промежуточная и итоговая аттестация (4 часа)

Практика (4 ч): Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- сохранность контингента обучающихся на занятиях спортивным туризмом на лыжных дистанциях;
- регулярное посещение занятий, отсутствие пропусков по неуважительной причине;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих году обучения;
- результативность обучающихся в соревнованиях;
- выполнение обучающимися разрядных требований, включение их в состав сборной края.
- сформированные знания в области спортивного туризма на лыжных дистанциях, освоены правила вида спорта, сформирован навык работать с документами по спортивному туризму;

В результате освоения программы обучающиеся: на конец 1 - 4 годов обучения

должны знать:

- основные группы узлов;
- для чего необходим дневник тренировок;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа;
- меры безопасности во время участия в сборах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста.

должны уметь:

- уверенно передвигаться на лыжах;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- лично и в связке/группе преодолевать этапы 1 класса (9-10 лет), 2 класса (10-13 лет) лыжных дистанций;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- владеть разными видами страховки и самостраховки;
- быстро и без ошибок вязать узлы.

на конец 5-6 годов обучения

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа;
- меры безопасности во время участия на сборах, соревнованиях, полигонных занятиях.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для лыжных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- лично, в связке и командно преодолевать этапы 3 класса лыжных дистанций;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы лыжных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этап 1 класса лыжных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки.

на конец 7,8,9 годов обучения

должны знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов лыжных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;

- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа;
- правильность применения штрафов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная;
- меры безопасности во время участия на сборах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному туризму;
- правила избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;

должны уметь:

- подбирать снаряжение для лыжных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – лыжная, лыжная – связка, лыжная - группа;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- самостоятельно наводить этапы лыжных дистанций 3-4 классов, под наблюдением руководителя;
- лично, в связке и в группе преодолевать этапы 4 класса(15-17 лет) и 5 класса (17-19 лет) лыжных дистанций;
- судить этапы 3-4 классов лыжных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на соревнованиях различного уровня по спортивному туризму на лыжных дистанциях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--|---|
| 1 | 1 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа | Декабрь, май |
| 2 | 2 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 36 | 72 | 1 раза в неделю по 2 часа | Декабрь, май |
| 3 | 3 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз 2 часа | Декабрь, май |
| 4 | 4 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа | Декабрь, май |
| 5 | 5 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 72 | 216 | 3 раза в неделю по 3 часа | Декабрь, май |
| 6 | 6 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 72 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа | Декабрь, май |
| 7 | 7 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 108 | 252 | 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа | Декабрь, май |
| 8 | 8 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 108 | 288 | 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз 2 часа | Декабрь, май |
| 9 | 9 | 01.09.2023 | 05.2024 | 36 | 108 | 324 | 3 раза по 3 часа | Декабрь, май |

Условия реализации программы
Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в учебном классе, в зале ОФП, на территории МБУ ДО «ЦЭКиТ», на местности, на тренировочном полигоне МБУ ДО «ЦЭКиТ», в туристско-спортивном зале.

Материальная база позволяет проводить занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях с 1 по 5 класс различной сложности, индивидуально, в связках, в группе. Включает в себя: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, основные веревки для постановки дистанций и преодоления дистанций участниками, связками, группами; веревки, индивидуальные страховочные системы, карабины, пантины, спусковые устройства, жумары, каски, усы самостраховки, личное и групповое снаряжение для организации полевого лагеря.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться педагогом дополнительного образования или тренером – преподавателем первой или высшей квалификационной категории, образование не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (декабрь) на всех годах обучения и в конце учебного года (май) на 1 – 8 годах обучения. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
3. **Итоговый контроль** проводится в конце 9ого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за все года обучения. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Таблица 1 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция - лыжная» для перевода на 2 год обучения

| № | Упражнение | Пол | Оценка, уровень |
|---|------------|-----|-----------------|
|---|------------|-----|-----------------|

| п/п | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |
|-----|---|---|-----------------------------|------|------|------|
| 1 | Бег 60м, сек | м | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| | | д | 12,0 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | м | 160 | 170 | 175 | 180 |
| | | д | 145 | 155 | 160 | 165 |
| 3 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 10 | 15 | 20 | 25 |
| | | д | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 4 | Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, кол-во за 1 мин | м | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | | д | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 5 | Подтягивание из виса, раз | м | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | д | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Кросс 2 км 1 км | м | Пробежать без учета времени | | | |
| | | д | | | | |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | м | 25 | 23 | 22 | 21 |
| | | д | 32 | 30 | 29 | 28 |

Необходимо набрать сумму баллов не менее **12**.

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на 3 год обучения

| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
|-------|---|-----|-----------------------------|------|------|------|
| | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | д | 2 | 5 | 10 | 15 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 120 | 125 | 130 | 135 |
| | | д | 100 | 105 | 110 | 115 |
| 4 | Кросс 2км 1км | м | Пробежать без учета времени | | | |
| | | д | | | | |
| 5 | Бег 60 м, сек | м | 12,0 | 11,0 | 10,6 | 10,4 |
| | | д | 13,0 | 12,0 | 11,2 | 11,0 |
| 6 | Сгибание туловища, лежа на полу, кол-во за 1 минуту | м | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | | д | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | м | 25 | 23 | 22 | 21 |
| | | д | 32 | 30 | 29 | 28 |

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на 4 год обучения

| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
|-------|---------------------------|-----|-----------------|---|----|---|
| | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 2 | 3 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | д | 3 | 7 | 12 | 17 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 130 | 140 | 145 | 150 |
| | | д | 110 | 120 | 125 | 130 |
| 4 | Кросс 3км 2км | м | Пробежать без учета времени | | | |
| | | д | | | | |
| 5 | Бег 60 м, сек | м | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| | | д | 12,0 | 11,2 | 11,2 | 10,8 |
| 6 | Сгибание туловища, лежа на полу, кол-во за 1 минуту | м | 20 | 25 | 30 | 35 |
| | | д | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 7 | Бег на лыжах 5км 3км | м | 28ми н | 26ми н | 24ми н | 22ми н |
| | | д | 23ми н | 20ми н | 18ми н | 16ми |

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 3 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на 5 год обучения

| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
|-------|---|-----|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 3 | 5 | 7 | 9 |
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | | д | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 140 | 150 | 155 | 160 |
| | | д | 120 | 130 | 135 | 140 |
| 4 | Кросс 2км 1км | м | 18ми н | 15ми н | 12ми н | 10ми н |
| | | д | 9 мин | 7 мин | 6 мин | 5 мин |
| 5 | Подъем коленей в висе за 1 мин, раз | м | 10 | 15 | 20 | 25 |
| | | д | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 6. | Бег на лыжах 5км 3км | м | 28ми н | 26ми н | 24ми н | 22ми н |
| | | д | 23ми н | 20ми н | 18ми н | 16ми |

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 4 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на 6 год обучения

| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
|-------|------------|-----|-----------------|---|----|---|
| | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |

| | | | | | | |
|---|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 4 | 6 | 10 | 15 |
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 20 | 25 | 30 | 35 |
| | | д | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 165 | 170 | 180 |
| | | д | 130 | 145 | 155 | 160 |
| 4 | Кросс 3км 2км | м | 20мин | 18мин | 17мин | 15мин |
| | | д | 18мин | 15мин | 12мин | 10мин |
| 5 | Подъем коленей в висе за 1 мин, раз | м | 10 | 20 | 25 | 30 |
| | | д | 5 | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Бег на лыжах 10км 5км | м | 45 мин | 43 мин | 41 мин | 39 мин |
| | | д | 24 мин | 23 мин | 22 мин | 20 мин |

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 5 - Нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
для перевода на 7 год обучения

| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
|-------|--|-----|--------------------|-------|-------|-------|
| | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 5 | 7 | 12 | 17 |
| | | д | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 25 | 30 | 35 | 40 |
| | | д | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 160 | 170 | 180 | 190 |
| | | д | 140 | 150 | 160 | 170 |
| 4 | Кросс, мин 3км 3км | м | 19.00 | 17.00 | 14.30 | 14.00 |
| | | д | 22.00 | 18.00 | 17.00 | 16.00 |
| 5 | Подъем ног в висе за 1 мин, раз | м | 11 | 14 | 17 | 20 |
| | | д | 4 | 7 | 10 | 13 |
| 6 | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | м | не более 17 мин 30 | | | |
| | | д | не более 22 мин | | | |

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 6 - Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на 8 год обучения

| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
|-------|--|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 6 | 8 | 13 | 18 |
| | | д | 2 | 5 | 7 | 10 |
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 27 | 33 | 40 | 43 |
| | | д | 16 | 22 | 27 | 32 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 170 | 180 | 190 | 200 |

| | | | | | | |
|---|--|---|--------------------|-------|-------|-------|
| | | д | 150 | 160 | 170 | 180 |
| 4 | Кросс, мин 3км | м | 18.00 | 17.00 | 14.00 | 13.40 |
| | | д | 21.00 | 17.50 | 16.30 | 15.30 |
| 5 | Подъем ног в вися за 1 мин, раз | м | 13 | 16 | 19 | 22 |
| | | д | 6 | 9 | 12 | 15 |
| 6 | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | м | не более 16 мин 30 | | | |
| | | д | не более 21 мин | | | |

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 7 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на 9 год обучения

| № п/п | Упражнение | Пол | Оценка, уровень | | | |
|-------|--|-----|-----------------|-------|-------|-------|
| | | | 3 | 4 | 4+ | 5 |
| 1 | Подтягивание из виса, раз | м | 8 | 10 | 15 | 20 |
| | | д | 3 | 7 | 10 | 12 |
| 2 | Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз | м | 30 | 35 | 40 | 45 |
| | | д | 17 | 25 | 28 | 35 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 180 | 190 | 200 | 210 |
| | | д | 170 | 175 | 180 | 190 |
| 4 | Кросс, мин 3км | м | 18.30 | 16.30 | 13.50 | 13.20 |
| | | д | 20.00 | 17.30 | 15.30 | 15.00 |
| 5 | Подъем ног в вися за 1 мин, раз | м | 15 | 18 | 21 | 24 |
| | | д | 8 | 11 | 14 | 17 |
| 6 | Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км | м | не более 37 мин | | | |
| | | д | не более 42 мин | | | |

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция лыжная» для завершения 9 года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| | 2-3 год обучения | |
| Быстрота | Бег 100 м. (не более 14,5 с) | Бег 100м. (не более 16 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин) | Бег 2000 м (не более 10 мин) |

| | | |
|--|---|---|
| | Кросс 5000 м (не более 19 мин) | Кросс 3000 м (не более 17 мин 30 с) |
| | Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 35 мин) | Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 40 мин) |

6. Методические материалы

Метод - это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы занятий можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов по спортивному ориентированию, его тактики или технико-тактических действий. 22

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с

постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного уровня.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение. 23 \ Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем

тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Рекомендации по проведению учебных занятий

Целью учебного занятия является достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности к соревнованиям.

Учебное занятие по спортивному туризму включает:

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

Способность обучающегося выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе занятий перед обучающимися стоят следующие основные задачи:

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

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

Средства учебных занятий:

Основными средствами учебных занятий в туризме являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- обще-подготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные упражнения.

Обще-подготовительные упражнения нацелены на всестороннее

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

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники дистанция пешеходная.

Соревновательные упражнения - это участие во всевозможных соревнованиях различного уровня.

Методы, используемые на учебных занятиях

В процессе учебных занятий используются следующие методы:

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

Метод строго регламентированного упражнения.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. методы, позволяющие совершенствовать технику передвижений;
2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых туристу для достижения высоких спортивных результатов.

Тренеру-преподавателю важно выбрать рациональный для данного упражнения и обучающегося метод тренировки. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

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

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование на занятиях спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в план

игровых моментов позволяет разнообразить учебный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод занятий подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

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

- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности обучающегося, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших занятий.

Контрольными могут являться соревнования официального календаря и специально проводимые для этой цели соревнования;

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и спортивных соревнований

К занятиям по спортивному туризму допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по спортивному туризму необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

Общие требования.

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

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

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;
- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;
- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования охраны труда перед началом занятий.

- надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, спортивный зал, стадион).
- проверить исправность инвентаря и оборудования.
- проверить подготовленность мест проведения занятий.
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий.

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья

занимающихся при резком изменении погоды.

- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

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

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

- не выпускать в лес занимающихся без компаса, без часов и не владеющих «аварийным азимутом».

- выполнять требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

Требования охраны труда по окончании занятий.

- убраться в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- тщательно вымыть руки с мылом;

- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся в природной среде и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

Тренер -преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

- подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Тренировочные нагрузки можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные - для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие - для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Обучающимся любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях выше перечисленных видов нагрузок. Серьезной ошибкой многих обучающихся является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, обучающийся использует на учебных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

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

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние». «Внешние» показатели: объем (километры, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

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

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

Компоненты тренировочных нагрузок.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

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

В занятиях следует различать три типа интервалов отдыха.

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

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

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

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

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления, и т.д.). Такое заполнение интервалов отдыха повышает КПД тренировки, но, поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается пассивным.

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

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

Жесткий - короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне

усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсаторный - нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет постепенно, от занятия к занятию, наращивать нагрузки.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивному туризму

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

Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с координацией, физической готовностью, выносливостью, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в спортивном зале, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Разделы учебной программы сохраняются на каждом этапе образования. Усложняются спортивные нормативы и глубина освоения тем.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах учебно-тренировочной подготовки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевыми ощущениями, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

7.Список литературы

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
3. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
4. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно - методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
9. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2004.