

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
16.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм, дистанции лыжные.
Совершенствование»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 16 -18 лет

Срок реализации программы: 1 год

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

г. Зеленогорск
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм, дистанции лыжные. Совершенствование» является **модифицированной**, составлена на основе Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивный туризм» 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. No 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. No 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. No 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, 2024 г.
- Устав МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Положение о режиме занятий в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Положение об осуществлении текущего контроля успеваемости и аттестации в МБУ ДО «ЦЭКиТ»
- Правила приема обучающихся на общеразвивающие программы в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Правила перевода и отчисления обучающихся в МБУ ДО «ЦЭКиТ».

Данная программа имеет **туристско-краеведческую направленность**, так как программа направлена на совершенствование физических качеств обучающихся, а также на развитие и воспитание личности, средствами туризма.

Спортивный туризм (дистанции) - вид спорта, в основе которого лежит преодоление препятствий на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Программа имеет продвинутый уровень.

Данная программа предусматривает подготовку обучающихся по спортивному туризму в дисциплине дистанции - лыжные, совершенствуя полученные ранее навыки обучающимися на соревнованиях различного уровня по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборах, занятиях на местности.

Актуальность программы.

Для учреждения и обучающихся актуальность программы заключается в том, что программа адаптирована, прежде всего, под календарь спортивных мероприятий и соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях, предусматривает своевременную подготовку к стартам для достижения высоких результатов.

Обучающиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях на дистанции лыжной (личная, связка, группа) и выполнению/подтверждению нормативов на разряды по спортивному туризму.

Новизной программы является то, что Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм, дистанции лыжные. Совершенствование» является экспериментальной, так как:

- реализуется первый год и требует апробации содержания, технологий обучения;
- является продолжением дополнительной общеразвивающей программы МБУ ДО «ЦЭКиТ» «Спортивный туризм на лыжных дистанциях».

Отличительной особенностью является то, что программа предназначена для практической реализации обучающимися уже имеющихся у них знаний и умений по виду спорта - спортивный туризм на лыжных дистанциях. Программа реализуется посредством разработки индивидуальных учебных планов и обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Адресат программы: программа предназначена для работы с подростками г. Зеленогорска 16 - 18 лет, закончившими обучение по многолетней ДОП «Спортивный туризм на лыжных дистанциях», имеющими спортивные результаты, не менее 1 спортивного разряда и включенные в состав сборной команды Красноярского края и не имеющими медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

Подача заявки на обучение происходит через личный кабинет, созданный на портале «Навигатор дополнительного образования Красноярского края».

Группы являются смешанными, где девушки/юноши занимаются вместе.

Наполняемость группы – 1-2 человека

Допускается зачисление обучающихся на программу «Спортивный туризм, дистанции лыжные. Совершенствование» согласно возраста и при условии выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой.

Состав групп постоянный.

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 1 год.

Количество часов в неделю - 5

Распределение недельной нагрузки представлено в таблице 1.

Таб. 1 Объем учебно-тренировочной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	
Количество часов в неделю	5
Количество занятий в неделю	<ul style="list-style-type: none">• 2 занятия, где одно занятие 2 часа, второе – 3 часа• или 3 занятия, где два занятия по 2 часа и одно занятие – 1 час
Общее количество часов в год	180
Общее количество занятий в год	72 (при 2 занятиях в неделю) или 108 (при 3 занятиях в неделю)

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.

Организация учебного процесса осуществляется *в очной форме* обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, индивидуальные занятия. Сочетание аудиторных, спортивных и оснащенных тренировочных полигонов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, занятия на местности, самостоятельная работа, учебно - тренировочные сборы и занятия, контрольные старты, выездные занятия (соревнования, участие в мероприятиях (соревнованиях, слетах и т.д.).

Формы работы: 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.

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

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, личностных качеств обучающихся для достижения спортивных результатов на соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях различного уровня в условиях планомерного учебно-тренировочного процесса.

Задачами реализации Программы являются:

- повышать функциональные способности организма обучающихся;
- совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подготовку обучающихся;

- стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях различного уровня;
- формировать и поддерживать высокий уровень спортивной мотивации обучающихся;
- укреплять и сохранять здоровье обучающегося.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	104	10	94	Сдача нормативов
1.1.	Общая физическая подготовка	20	2	18	
1.2.	Специальная физическая подготовка	84	8	76	
2.	Теоретические основы физической культуры и спорта. Специальные навыки.	44	13	31	
2.1.	Техническая подготовка	20	2	18	Преодоление дистанции на время
2.2.	Тактическая подготовка.	10	2	8	
2.3.	Теоретическая подготовка.	8	8	0	Тест
2.4.	Психологическая подготовка.	6	1	5	
3.	Участие в соревнованиях, судейская практика.	28	8	20	Соревнования
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	0	4	Сдача нормативов
Всего часов по программе:		180	31	149	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Физическая подготовка (104 часа)

Тема 1.1. Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория (2 ч.): Техника выполнения упражнений.

Практика(18 ч.): В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. 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 на лыжах 3000 - 10000. Бег на лыжах в медленном темпе 30-120 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега

2. 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.

3. 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.

4. Подтягивание на перекладине.

5. Спортивные и подвижные игры.

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка (84 часа)

Теория (8 ч.): Техника выполнения упражнений.

Практика (76 ч.): 1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, 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 на лыжах (2-3 км).

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

Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта. Специальные навыки.(44 часа)

Тема 2.1. Техническая подготовка (20 часов)

Теория (2 ч.) Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Техника выполнения приемов на различных этапах.

Практика (18 ч.): Дистанция – лыжная, лыжная - связка, лыжная - группа. Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 4 – 5 классов. Работа с самостраховкой, судейской страховкой, сопровождением. Наведение перил.

Спортивное ориентирование на местности.

Тема 2.2. Тактическая подготовка (10 часов)

Теория (2 ч.) Основы разработки тактики прохождения дистанции.

Практика (8 ч.): Разработка тактики прохождения дистанции. Организация работы связки/группы на технических этапах дистанций 4-го и 5 - ого классов. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой/группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Тема 2.3. Теоретическая подготовка (8 часов)

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Этические вопросы спорта. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения

соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.

Тема 2.4. Психологическая подготовка (6 часов)

Теория (1 ч.) Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Ее значение.

Практика (5 ч.) Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.

Раздел 3. Участие в соревнованиях, судейская практика (28 часов)

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

Практика(20 ч): Участие в течение года в соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях различного уровня.

Раздел 4. 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:

- сформированные основы здорового образа жизни;
- сформированное осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитые физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта – спортивный туризм – дистанции лыжные;
- освоенные комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- сформированные социально значимые качества личности, коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе);
- овладение основами техники и тактики вида спорта – спортивный туризм, дистанции лыжные;
- освоенные соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочные нагрузки;
- знание и соблюдение требований техники безопасности при занятиях избранным спортом, на соревнованиях, сборах, при самостоятельном выполнении упражнений и т.д.;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.
- сформированные навыки сохранения собственной физической формы;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- проявление стабильных высоких результатов выступления на соревнованиях различного уровня по спортивному туризму на лыжных дистанциях;

- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма;
- участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях в составе сборной команды Красноярского края.

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	01.09.2024	05.2025	36	72/108	180	2 занятия в неделю, где одно занятие 2 часа, второе – 3 часа или 3 занятия, где два занятия по 2 часа и одно занятие – 1 час	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 различной сложности, индивидуально, в связках, в группе. Включает в себя: 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 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 уровня физической и специальной подготовки.
2. **Промежуточная аттестация** проводится в середине учебного года (декабрь - январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана.
3. **Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

№ 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 висе за 1 мин, раз	м	15	18	21	24
		д	8	11	14	17

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция»

№ п/п	Упражнение	Пол	норматив	
1	Подтягивание из виса, раз	м	Не менее	10
		д		7
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м		35
		д		25
3	Прыжок в длину с места, см	м		190
		д		175
4	Кросс, мин 3км 3км	м	Не более	16.30
		д	17.30	
5	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	Не	18
		д	менее	11

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.

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. 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 (закljučаются 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. 25 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.

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.

7.Список используемой литературы

1. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
2. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.- 228с.
3. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
4. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

5. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
6. Правила вида спорта "спортивный туризм"
Утверждены приказом Минспорта России от "22" апреля 2021 г. № 255
7. Положение о ЕВСК (действует с 27 марта 2023 года), утверждено приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. №1255, зарегистрировано в Минюсте России от 16 марта 2023 г. № 72601
8. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм», утверждённые приказом Минспорта России от 11 января 2022 г. N 6 (зарегистрирован в Минюсте России 15 февраля 2022, рег. номер 67297)