МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЕХНИЧЕСКОГО, ЭКСТРЕМАЛЬНОГО, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на педагогическом совете  МБУДОД «ДЮСШ ТЭИС»  г. Новосибирска  протокол № 01 от 15.09.2015 г. | **«УТВЕРЖДАЮ**»  Директор  МБУДОД «ДЮСШ ТЭИС»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ю. Почекунин  15.09.2015г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

**Программа разработана на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам**

Срок реализации программы 9 лет

Разработчик ст. инструктор методист МБУДОД «ДЮСШ ТЭИС Усова И.Н.

Рецензент Додонова Л.П., доцент кафедры физической культуры НИПК и ПРО

Новосибирск 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 2 |
| 1. Нормативная часть | 5 |
| 1. Учебный план | 7 |
| 1. Методическая часть | 8 |
| * 1. Группы начальной подготовки | 8 |
| 3.2 Тренировочные группы 1- 2 года обучения | 16 |
| 3.3.Тренировочные группы 3- 5 года обучения | 21 |
| 3.4 Группы совершенствования спортивного мастерства | 26 |
| 1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 32 |
| 1. Система контроля и зачетные требования | 33 |
| 1. Психологическая подготовка | 38 |
| 1. Инструкторская и судейская подготовка | 38 |
| 1. Воспитательная работа | 39 |
| 1. Медико-биологический контроль | 39 |
| Перечень информационного обеспечения | 41 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному туризму составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, нормативных документов Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ и соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта, осуществляемых в природной среде и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта);
* подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программам спортивной подготовки;
* воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных общеобразовательных и специальных знаний и навыков, способствует креплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм.

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек.

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение - это навыки, которые необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

Соревнования по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в помещениях.

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена. Научно-методическое обеспечение программы предусматривает реализацию научно-обоснованных подходов в содержании учебно-тренировочного процесса:

1. Системно-кибернетический подход в форме мониторинга;

2. Системно-деятельностный подход (способность спортсмена самостоятельно ставить цели и искать пути их достижения; контролировать и оценивать свои достижения; формировать у обучающихся потребность к систематическим занятиям спортом) .

3. Учет конституциональных характеристик, определяющих ведущие и отстающие физические качества;

4. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Для успешного осуществления многолетней подготовки юных спортсменов на каждом этапе учитываются основные методические положения.

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

*Табл. 1*

**Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов**

**в процессе тренировки туристов, лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | Базовый | Спортивной специализации |  |
|  |  |  |  |
| 9-10 | 10-13 | 13-15 | 15 и старше |
|  |  |  |  |

1. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
2. Неуклонный рост средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл. 2).

*Табл. 2*

**Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки**

**юных спортсменов, %**

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

1. Необходимость обеспечения преемственности и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
2. Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно-тренировочном процессе, соответствия нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
3. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

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

Многолетняя спортивная подготовка включает в себя следующие этапы:

* этап начальной подготовки - до 3 лет.
* тренировочный этап (базовой подготовки) - до 2 лет.
* тренировочный этап (спортивной специализации) - до 3 лет.
* этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивного туризма - 9 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | | Оптимальное кол-во обучающихся | Максимальное число обучающихся в группе | Максимальный режим учебно-тренировочной нагрузки,  учебных часов в неделю | Разряды |
| Начальной подготовки | 1 год | | 14-16 | 30 | 6 | - |
| 2год | | 12-14 | 24 | 8 | 3юн |
| 3год | | 12-14 | 24 | 8 | 3юн-2юн |
| Тренировоч-ный этап | Базовая  под-ка | 1год | 10-12 | 20 | 12 | 2юн-1юн |
| 2год | 9-11 | 20 | 12 | 1юн-III |
| Спорт. специализация | 3год | 8-10 | 16 | 18 | III-II |
| 4 год | 7-9 | 16 | 18 | II-I |
| 5год | 6-8 | 16 | 18 | I |
| ССМ | 1 года | | 6-8 | 12 | 24 | КМС |
| 2года | | 4-6 | 12 | 24 | КМС |

1. **Учебный план**

*Табл. 4*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап подготовки** | | | | | **Совершенствование спортивного мастерства** | |
|  |  | | | **Базовая подготовка** | | **Период спортивной специализации** | | |  | |
|  | **1-й**  **год** | **2-й**  **год** | **3-й**  **год** | **1-й**  **год** | **2-й год** | **3-й**  **год** | **4-й**  **год** | **5-й год** | **До**  **1 года** | **Свыше 1 года** |
| Теоретическая подготовка | **28** | **36** | **36** | **44** | **40** | **52** | **56** | **57** | **44** | **44** |
| Общефизическая и специальная физическая подготовка | **69** | **100** | **90** | **127** | **130** | **224** | **182** | **182** | **221** | **225** |
| Избранный вид спорта | **110** | **129** | **139** | **221** | **230** | **324** | **331** | **330** | **442** | **440** |
| Специальные навыки | **28** | **41** | **41** | **66** | **60** | **96** | **109** | **108** | **166** | **170** |
| Работа со спортивным и специальным оборудованием | **28** | **41** | **41** | **66** | **60** | **96** | **108** | **108** | **166** | **170** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | **13** | **21** | **21** | **21** | **32** | **36** | **42** | **43** | **51** | **55** |
| Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** | **1104** | **1104** |

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

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

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

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, необходимые в преодолении природных препятствий при прохождении дистанции, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях

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

1. **Методическая часть**

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

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

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки.

3.1 ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи и преимущественная направленность

- выявление задатков и способностей к деятельности;

**Учебный план для групп начальной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | |
|  | **1-й**  **год** | **2-й год** | **3-й**  **год** |
| **1. Теоретическая подготовка** | | | |
| 1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы. | **3** | **1** | **-** |
| 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена. | **4** | **2** | **2** |
| 1.3. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. | **2** | **2** | **3** |
| 1.4. Классификация спортивного туризма. | 1 | 1 | 2 |
| 1.5. Нормативные документы по спортивному туризму. | - | 1 | 1 |
| 1.6. Питание, режим. Гигиена спортсмена. | 2 | 2 | 2 |
| 1.7. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. | 2 | 2 | 2 |
| 1.8. Личное и групповое снаряжение спортсменов-туристов. | - | 2 | 2 |
| 1.9. Подготовка к походу. | - | 2 | 3 |
| 1.10. Основы туристской подготовки. | - | 2 | 1 |
| 1.11. Организация туристского быта. | - | 2 | 3 |
| 1.12. Краеведение. | 2 | 2 | 1 |
| 1.13. Туристские слеты и соревнования. | - | 1 | 1 |
| 1.14. Ориентирование на местности. | 2 | 2 | 2 |
| 1.15. Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта. | 2 | 2 | 1 |
| 1.16. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | - | 2 | 2 |
| 1.17. Краткая характеристика техники спортивного туризма. | - | 1 | 1 |
| 1.18. Персональные представления о тактике прохождения маршрута (дистанции). | - | 1 | 1 |
| 1.20. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. | 2 | 2 | 2 |
| 1.21. Действия группы в экстремальных ситуациях. | 2 | 1 | 1 |
| 1.22. Походная медицинская аптечка. | 1 | 1 | 1 |
| 1.23. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | 1 | 1 |
| 1.24. Приемы транспортировки пострадавшего на различных маршрутах (дистанциях). | 2 | 2 | 2 |
| Итого: | 28 | 36 | 36 |
| Общефизическая и специальная физическая подготовка | 69 | 100 | 90 |
| Избранный вид спорта | 110 | 129 | 139 |
| Специальные навыки | 28 | 41 | 41 |
| Работа со спортивным и специальным оборудованием | 28 | 41 | 41 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 13 | 21 | 21 |
| Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель | 276 | 368 | 368 |

**Тематический план**

**1. Теоретическая подготовка.**

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных туристов.

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

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

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

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

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная, центральная и периферическая системы человека. Влияние физических упражнений на системы и органы человеческого организма. Способы повышения работоспособности.

***1.4.******Классификация спортивного туризма.***

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

***1.5.Нормативные документы по спортивному туризму.***

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Приказ Министерства спорта России «Правила вида спорта «спортивный туризм».Разрядные требования.

***1.6. Питание, режим. Гигиена спортсмена.***

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

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

***1.7.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.***

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

***1.8.Личное и групповое снаряжение спортсменов-туристов.***

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

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

Специальное снаряжение.

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

***1.9.******Подготовка к походу.***

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

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

Распределение обязанностей. Постоянные и временные должности.

Подготовка личного и общественного снаряжения. Укладка снаряжения и носимого запаса.

***1.10.Основы туристской подготовки.***

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

Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

***1.11.Организация туристского быта.***

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

***1.12.Краеведение.***

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

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

Законодательство по охране природы.

***1.13.Туристские слеты и соревнования.***

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

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

***1.14.Ориентирование на местности.***

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

Использование различных способов ориентирования.

***1.15.Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.***

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки спортсменов.

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

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

***1.16.Основные положения правил соревнований по спортивному  
ориентированию.***

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

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

***1.17.Краткая характеристика техники и тактики спортивного  
туризма.***

Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники туристического многоборья.

***1.18.Персональные представления о тактике прохождения  
маршрута (дистанции).***

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов.

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

***1.19.Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и  
меры их предупреждения.***

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

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

***1.20.Действия группы в экстремальных ситуациях.***

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

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

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

Попадание в неблагоприятные погодные условия или опасные природные явления. Нападение диких животных. Конфликтные ситуации с местным населением.

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

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

***1.21.Походная медицинская аптечка.***

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

***1.22.******Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.***

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

***1.23.******Приемы транспортировки пострадавшего на различных  
маршрутах (дистанциях).***

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

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

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

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

**2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

***2.1. Общая физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

***2.2 Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

1. **Избранный вид спорта**

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

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

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

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

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

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

Вязка узлов. Навесная, параллельная переправа. Переправа по бревну.

Естественные препятствия. Преодоление препятствий. Движение по различной местности.

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

Вождение велосипеда. Преодоление различных препятствий на велосипеде.

Управление катамараном, байдаркой.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Походы выходного дня.

Туристические походы 1-3 дня. Соревнования, туристические слеты.

**4.Специальные навыки.**

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

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

Приготовление пищи в природных условиях.

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

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

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

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск.

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

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

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

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

Техника движения по навесной переправе.

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

Карта. Спортивная карта. Компас. Лыжи.

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

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

**6. Самостоятельная работа обучающихся.**

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

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(ЭТАП БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ)

Задачи и преимущественная направленность:

-укрепление здоровья;

-повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-углубленное изучение основных элементов, приемов и способов прохождения маршрута (дистанции);

-создание благоприятных условий для углубленной специализированной

спортивной подготовки;

-приобретение соревновательного опыта.

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

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

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

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Тренировочный этап (базовая подготовка) | |
|  | 1-й год | 2-й год |
| 1. Теоретическая подготовка | | |
| 1.1. Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России и за рубежом. | 2 | 2 |
| 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | 5 | 6 |
| 1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. | 5 | 6 |
| 1.4. Планирование спортивной тренировки. | 3 | 3 |
| 1.5. Основы техники и тактики спортивного туризма. | 18 | 16 |
| 1.6. Правила соревнований по туристическому многоборью. | 5 | 3 |
| 1.7. Основы туристской подготовки. | 6 | 4 |
| Итого: | 44 | 40 |
| Общефизическая и специальная физическая подготовка | 127 | 130 |
| Избранный вид спорта | 221 | 230 |
| Специальные навыки | 66 | 60 |
| Работа со спортивным и специальным оборудованием | 66 | 60 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 28 | 32 |
| Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель | 552 | 552 |

Тематический план

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в России  
и за рубежом.

Этапы развития спортивного туризма в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития спортивного туризма. Международная федерация спортивного туризма.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по туристскому многоборью.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

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

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики спортивного туризма.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Техника спортивного туризма. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Технико-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники туристического многоборья.

Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции. Тактический план. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

1.6. Правила соревнований по спортивному туризму и туристическому многоборью.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

1.7.Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере, постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 1-го года обучения в ТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготови тельный** | | | **Летний соревновательный** | | | **Всего за год** |
| **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | ш | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **Тренировочных**  **дней** | **12** | **13** | **14** | **20** | **18** | **14** | **18** | **18** | **16** | **15** | **14** | **14** | **186** |
| **Тренировок** | **12** | **13** | **14** | **24** | **20** | **14** | **22** | **20** | **18** | **17** | **16** | **14** | **204** |
| **Маршрут, км,** | **110** | **130** | **60** | **60** | **60** | **50** | **140** | **160** | **150** | **130** | **120** | **100** | **1270** |
| **Лыжи, км,** | - | - | **80** | **100** | **70** | **40** | - | - | - | - | - | - | **290** |
| **Общий объем, км** | **110** | **130** | **140** | **160** | **130** | **90** | **140** | **160** | **150** | **130** | **120** | **100** | **1560** |

**Примерный план построения тренировочных нагрузокв годичном цикле подготовки спортсменов 2-го года обучения в ТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготовительный** | | | **Летний соревновательный** | | | **Всего за год** |
|  | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |  |
| **Тренировочных**  **дней** | **16** | **17** | **18** | **22** | **20** | **16** | **21** | **22** | **20** | **16** | **16** | **16** | **220** |
| **Тренировок** | **16** | **17** | **18** | **26** | **22** | **16** | **26** | **24** | **22** | **18** | **18** | **18** | **241** |
| **Маршрут, км,** | **120** | **130** | **50** | **40** | **40** | **40** | **165** | **200** | **170** | **160** | **150** | **120** | **1385** |
| **Лыжи, км,** | **-** | **-** | **105** | **140** | **120** | **70** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **435** |
| **Общий объем, км** | **120** | **130** | **155** | **180** | **160** | **110** | **165** | **200** | **170** | **160** | **150** | **120** | **1820** |

**3.Избранный вид спорта**

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

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

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

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

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

Участие в некатегорийном спортивном походе 1 -3 степени сложности.

Зачетный категорийный поход 1 к.с.Соревнования, туристские слеты.

**4.Специальные навыки**

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП.

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

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

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

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

Карта. Спортивная карта. Компас.

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

1. **Другие виды спорта и подвижные игры.**

3.3 ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-5 г.о.

(ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов преодоления маршрута (дистанции);

- развитие специальных физических качеств; повышение функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта.

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

На данном этапе подготовки большое значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Тренировочный этап подготовки | | |
|  | Период спортивной | | |
|  | специализации | | |
|  | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |
| 1.1. Перспективы подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации. | 3 | 3 | 3 |
| 1.2. Основы техники и тактики спортивного туризма. | 18 | 20 | 21 |
| 1.3. Общие основы методики обучения и тренировки. | 10 | 10 | 10 |
| 1.4. Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена. | 9 | 9 | 9 |
| 1.5. Правила соревнований по спортивному туризму. | 5 | 5 | 5 |
| 1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 7 | 9 | 9 |
| **Итого:** | 52 | 56 | 57 |
| Общефизическая и специальная физическая подготовка | 224 | 182 | 182 |
| Избранный вид спорта | 324 | 331 | 330 |
| Специальные навыки | 96 | 109 | 108 |
| Работа со спортивным и специальным оборудованием | 96 | 108 | 108 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 36 | 42 | 43 |
| Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель | 828 | 828 | 828 |

**Тематический план**

**1. Теоретическая подготовка.**

***1.1.******Перспективы подготовки юных спортсменов на этапе углубленной специализации.***

Этапы развития спортивного туризма в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития спортивного туризма. Международная федерация спортивного туризма.

***1.2.******Основы техники и тактики спортивного туризма.***

Методы развития у спортсменов специализированных восприятий -расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Тактика планирования нитки маршрута. Тактические действия до момента старта.

Тактика прохождения маршрута (дистанции) в различных видах соревнований по спортивному туризму. Особенности тактики прохождения маршрута (дистанции) в зимних соревнованиях.

Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Сбивающие факторы, воздействующие на спортсмена во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с партнером на дистанции.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

***1.3. Общие основы методики обучения и тренировки.***

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-туристов. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в спортивном туризме. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

***1.4.Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.***

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

***1.5.******Правила соревнований по спортивному туризму.***

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному туризму. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

***1.6.******Основы гигиены и первая доврачебная помощь.***

Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

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

**2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

***2.1. Общая физическая подготовка.***

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 3-го года обучения в ТГ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготови тельный** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготови тельный** | | | **Летний соревновательный** | | | **Всего за год** |
|  | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |  |
| **Тренировочных**  **дней** | **19** | **21** | **23** | **26** | **24** | **18** | **24** | **26** | **24** | **20** | **20** | **19** | **264** |
| **Тренировок** | **19** | **23** | **25** | **30** | **28** | **18** | **26** | **29** | **26** | **22** | **22** | **20** | **288** |
| **Маршрут, км,** | **200** | **180** | **70** | **50** | **50** | **30** | **220** | **320** | **300** | **260** | **240** | **180** | **2100** |
| **Лыжи, км,** | **-** | **60** | **210** | **250** | **220** | **100** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **840** |
| **Общий объем, км** | **200** | **240** | **280** | **300** | **270** | **130** | **220** | **320** | **300** | **260** | **240** | **180** | **2940** |

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 4-го года обучения в ТГ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготовительный** | | | **Летний соревновательный** | | | **Всего за год** |
| **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **Трениров.**  **дней** | **19** | **21** | **23** | **26** | **24** | **18** | **24** | **26** | **24** | **20** | **20** | **19** | **264** |
| **Тренировок** | **19** | **23** | **25** | **30** | **28** | **18** | **26** | **29** | **26** | **22** | **22** | **20** | **288** |
| **Маршрут, км,** | **200** | **180** | **70** | **50** | **50** | **30** | **220** | **320** | **300** | **260** | **240** | **180** | **2100** |
| **Лыжи, км,** | **-** | **60** | **210** | **250** | **220** | **100** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **840** |
| **Общий объем, км** | **200** | **240** | **280** | **300** | **270** | **130** | **220** | **320** | **300** | **260** | **240** | **180** | **2940** |

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 5-го года обучения в ТГ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный** | | | **Зимний соревновательный** | | | **Подготови тельный** | | | **Летний соревновательный** | | | **Всего за год** |
|  | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |  |
| **Тренировочных**  **дней** | **19** | **22** | **24** | **28** | **24** | **19** | **26** | **286** | **26** | **22** | **22** | **20** | **280** |
| **Тренировок** | **19** | **26** | **28** | **30** | **24** | **19** | **32** | **30** | **28** | **24** | **24** | **20** | **304** |
| **Маршрут, км,** | **260** | **220** | **70** | **70** | **60** | **30** | **310** | **360** | **340** | **310** | **280** | **230** | **2540** |
| **Лыжи, км,** | **-** | **100** | **260** | **320** | **280** | **100** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1060** |
| **Общий объем, км** | **260** | **320** | **330** | **390** | **340** | **130** | **310** | **360** | **340** | **310** | **280** | **230** | **3600** |

**3. Избранный вид спорта.**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1 -3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1 -3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1 -3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично.

Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности.

Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Приемы ВСС, ПС. Назначение ИС, ЦС. Использование элементов: кулачок, зажим, лепесток, восьмерка.

Зачетный категорийный поход 2 к.с. Соревнования.

**4.Специальные навыки.**

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Техника классических лыжных ходов и элементов конькового хода (маховый вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкивание боковым скользящим упором, ударная постановка палок и финальное усилие при отталкивании руками).

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

Организация переправ через горные реки. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом).

Преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Передвижение по снегу и фирну. Самозадержание на снежном склоне.

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

Карта. Спортивная карта. Компас. Лыжи.

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

**6.** **Другие виды спорта и подвижные игры**

3.4 ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

Задачи и преимущественная направленность:

-освоение все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок;

-повышение специальной подготовленности до уровня требований, предъявляемых к спортсменам высокого уровня;

-дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;

-повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать возможно лучший результат;

-окончательный выбор специализации.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

**Учебный план для групп совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
|  | **1 года** | **2 года** |
| **1. Теоретическая подготовка** | | |
| 1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства. | 7 | 6 |
| 1.2. Анализ соревнований по спортивному туризму. | 14 | 18 |
| 1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного | 11 | 14 |
| совершенствования |  |  |
| 1.4. Восстановительные средства и мероприятия | 7 | 9 |
| 1.5. Правила соревнований по спортивному туризму. | 2 | 2 |
| 1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 3 | 3 |
| *Итого:* | **44** | **44** |
| **Общефизическая и специальная физическая подготовка** | **221** | **225** |
| **Избранный вид спорта** | **442** | **440** |
| **Специальные навыки** | **166** | **170** |
| **Работа со спортивным и специальным оборудованием** | **166** | **170** |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | **51** | **55** |
| **Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46** | **1104** | **1104** |
| **недель** |

Тематический план

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности.

1.2. Анализ соревнований по спортивному туризму.

Методы анализа техники прохождения маршрута (дистанции), использованной на соревнованиях. Время победителя. Ошибки при прохождении маршрута (дистанции), их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.3.Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Особенности психологической подготовки в спортивном туризме. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному туризму. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов. После соревновательные психические состояния спортсмена.

1.4.Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно - тренировочных сборов.

1.5. Правила соревнований по спортивному туризму.

Общие положения. Основные понятия. Группы спортивных дисциплин. Виды соревнований.

Группа дисциплин «маршрут». Общие положения. Виды соревнований. Категория сложности маршрута. Статус соревнований. Возрастные группы.

Положение о соревнованиях, заявки.

Допуск к соревнованиям.

Участники соревнований. Обязанности участников соревнований. Снятие спортивной группы с соревнования.

Техническое обеспечение группы на маршруте. Количественный состав и качество необходимого снаряжения. Технические средства передвижения.

Взаимодействие с государственными органами исполнительной власти, спасательными службами и страховыми компаниями.

Ответственность за безопасность участников соревнований. Меры обеспечения безопасности.

Судейская коллеги. Состав судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи соревнований. Функции секретариата соревнований.

Судейство соревнований. Отчетные документы участников соревнований.

Определение результатов соревнований и подведение итогов. Обязанности судьи эксперта. Подведение итогов соревнований. Протесты.

Группа дисциплин «дистанция». Цели, задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. По взаимодействию спортсменов. По характеру зачета результатов. По протяженности дистанций. Статус соревнований. Класс дистанции. Квалификационный ранг дистанции.

Место соревнований.

Дистанция соревнований.

Электронная система отметки.

Заявки на участие в соревнованиях.

Участники соревнований. Минимальный возраст и спортивная квалификация участников соревнований. Состав связок (экипажей). Состав групп. Обязанности участников соревнований. Снятие с соревнований участников (группы, связки, экипажа).

Заявления, протесты.

Совещание представителей, показ дистанций. Форма одежды и требования к снаряжению. Контрольное время. Жеребьевка.

Порядок старта, финиша и хронометраж.

Основные принципы определения результатов. Время прохождения. Получение штрафных или бонусных баллов (очков). Сумма времени прохождения и штрафных баллов (очков), приведенных к единой единице измерения. Результат участника (группы, связки, экипажа) на дистанции. Место участника (группы, связки, экипажа). Места участников (групп, связок, экипажей) в командном зачете.

Обеспечение безопасности. Мероприятия и меры, обеспечивающие безопасность.

Охрана природы, памятников истории и культуры.

Система оценок прохождения дистанции.

Инспекторский состав и комиссия по допуску участников Старший судья-инспектор.

Комиссия по допуску участников.

Базовый перечень специального снаряжения. Личное специальное снаряжение. Общественное (групповое) специальное снаряжение на группу из 6-8 человек.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Спортивные травмы и их предупреждение. Медицинская аптечка.

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения, вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

**2. Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

Годовой цикл квалифицированных спортсменов состоит из 280-300 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующих на спортивном туризме**

**в зимний период**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный период** | | | | **Всего за год** |
|  | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **Ш** |  |
| **Тренировочных дней** | **21** | **23** | **24** | **25** | **28** | **25** | **24** | **24** | **28** | **27** | **24** | **19** | **292** |
| **Тренировок** | **21** | **28** | **34** | **38** | **40** | **34** | **30** | **30** | **38** | **34** | **32** | **19** | **378** |
| **Маршрут, км,** | **180** | **160** | **180** | **240** | **300** | **230** | **200** | **80** | **40** | **30** | **30** | **30** | **1700** |
| **Лыжероллеры, км** | **-** | **80** | **140** | **160** | **180** | **210** | **160** | - | - | - | - | - | **930** |
| **Лыжи, км,** | - | - | - | - | - | - | - | **220** | **480** | **430** | **390** | **320** | **1840** |
| **Общий объем, км** | **180** | **240** | **320** | **400** | **480** | **440** | **360** | **300** | **520** | **460** | **420** | **350** | **4470** |

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 2-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующих на спортивном туризме**

**в зимний период**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | | | **Соревновательный период** | | | | **Всего за год** |
| **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **Ш** |
| **Тренировочных дней** | **21** | **23** | **24** | **26** | **28** | **28** | **24** | **27** | **28** | **27** | **24** | **20** | **300** |
| **Тренировок** | **21** | **31** | **37** | **41** | **43** | **36** | **33** | **34** | **40** | **37** | **35** | **20** | **408** |
| **Маршрут, км,** | **190** | **170** | **190** | **250** | **310** | **280** | **200** | **80** | **40** | **30** | **30** | **30** | **1800** |
| **Лыжероллеры, км** |  | **90** | **150** | **170** | **220** | **210** | **160** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1000** |
| **Лыжи, км,** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **320** | **550** | **480** | **450** | **400** | **2200** |
| **Общий объем, км** | **190** | **260** | **340** | **420** | **530** | **490** | **360** | **400** | **590** | **510** | **480** | **430** | **5000** |

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующих на спортивном туризме**

**в летний период**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | **Соревновательный период** | | | | | | **Всего за год** |
| **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** |
| **Тренировочных дней** | **22** | **24** | **26** | **21** | **25** | **27** | **27** | **26** | **23** | **27** | **25** | **21** | **290** |
| **Тренировок** | **20** | **29** | **36** | **24** | **38** | **40** | **34** | **34** | **30** | **34** | **30** | **21** | **370** |
| **Маршрут, км,** | **150** | **200** | **380** | **150** | **330** | **540** | **480** | **460** | **340** | **500** | **450** | **220** | **4200** |
| **Лыжи, км,** | - | **100** | **100** | **50** | **50** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **300** |
| **Общий объем, км** | **150** | **300** | **480** | **200** | **380** | **540** | **480** | **460** | **340** | **500** | **450** | **220** | **4500** |

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов 1-го года обучения в группах совершенствования спортивного мастерства, специализирующих на спортивном туризме**

**в летний период**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель подготовки** | **Подготовительный период** | | | | | | **Соревновательный период** | | | | | | **Всего за год** |
| **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** |
| **Тренировочных дней** | **21** | **24** | **26** | **22** | **25** | **27** | **27** | **26** | **24** | **27** | **25** | **22** | **296** |
| **Тренировок** | **21** | **32** | **38** | **26** | **40** | **44** | **42** | **38** | **32** | **38** | **34** | **23** | **408** |
| **Маршрут, км,** | **180** | **250** | **430** | **200** | **390** | **590** | **530** | **500** | **360** | **560** | **510** | **240** | **4740** |
| **Лыжи, км,** | **-** | **100** | **130** | **50** | **80** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **360** |
| **Общий объем, км** | **180** | **350** | **560** | **250** | **470** | **590** | **530** | **500** | **360** | **560** | **510** | **240** | **5100** |

**3.** **Избранный вид спорта.**

Отработка технических приемов спортивного туризма на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации.

Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны.

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации.

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня.

Технико-тактическая подготовка.

Психологическая подготовка.

Инструкторская и судейская практика.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Участие в соревнованиях.

Итоговая и промежуточная аттестация

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

Зачетный категорийный поход 3 к.с.

**4.Специальные навыки.**

Чувство развиваемых усилий. Чувство опоры. Предельная концентрация внимания. Эффект панорамного видения.

Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. «Замедленное течение времени». Быстрота мышления.

Работа на скальном рельефе. Работа на искусственном рельефе.

Работа со спусковыми устройствами. Использование различных схватывающих узлов.

Работа с динамическими и статическими веревками на различных этапах.

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

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

Карта. Спортивная карта. Компас. Лыжи.

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

1. **Другие виды спорта и подвижные игры**

**IV.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

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

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), а также проверять наличие у детей исправного снаряжения, соответствие обуви типу грунта или покрытия. Одежда обучающихся (спортсменов) должна соответствовать времени года и метеорологическим условиям, чтобы во время тренировки или соревнований дети не получили теплового удара или обморожения. Кроме этого, одежда должна защищать тело и конечности ребенка от царапин, порезов, уколов и ушибов, получаемых при передвижении по местности с густой растительностью.

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

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

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

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

Организатор (руководитель) мероприятия по спортивному туризму обязан оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости - вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

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

При проведении соревнований на сложных маршрутах (дистанциях) (удлиненные, марафоны, при неблагоприятных погодных условиях) организаторами могут быть предусмотрены: пункты медицинской помощи на дистанции, пункты обеспечения питьевой водой и питанием.

**V.Система контроля и зачетные требования**

Для групп НП:

* Участие в течение года в 1-2 соревнованиях по ОФП ив 1-3 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной категории.
* Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.
* Общая выносливость – 1000 м (мин, с)
* Быстрота - бег на 30 м (с).
* Скоростно-силовые способности - прыжок в длину с места (см).
* Сила - комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и подъем туловища в сед за 30 с у девочек (кол-во раз).
* Гибкость- наклон вперед из положения сидя (см).

Для ТГ:

* Обучающиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по спортивному туризму. Участие в некатегорийном спортивном походе 1 -3 степени сложности.
* Обучающиеся 2 года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по спортивному туризму. Зачетный категорийный поход 1 к.с.
* Обучающиеся 3 года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 7-9 соревнованиях по спортивному туризму. Зачетный категорийный поход 2 к.с.
* Обучающиеся 4 года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 10-12 соревнованиях по спортивному туризму. Прохождение 2-х маршрутов 2 к.с.
* Обучающиеся 5 года обучения в течение учебного года должны принять участие в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 12-14 соревнованиях по спортивному туризму. Прохождение 3-4-х маршрутов 2 к.с.

Для групп ССМ:

* Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.
* Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня.
* Зачетный категорийный поход 3 к.с.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, принимаемых комиссией, утвержденной приказом руководителя учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, обучающиеся переводятся на последующий этап подготовки. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые нормативы по ОФП и СФП предоставляется возможность продолжить занятия повторно на том же этапе (не более двух лет) или в группах спортивно-оздоровительного этапа.

***КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП***

**Девочки, девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнений | Единица измерения | **Этапы подготовки и год обучения** | | | | | | | |
| **НП** | | | **Т** | | | | |
| **1г.о.** | **2г.о.** | **3г.о.** | **1г.о.** | **2г.о.** | **3г.о.** | **4г.о.** | **5г.о.** |
| 1. | Бег 30 м | с | 7,2 | 6,9 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 5,9 | 5,9 | 5,9 |
| 2. | Кросс 1000м | мин, с | 8,37 | 8,12 | 7,48 | 7,0 | 6,39 | 6,19 | 6,0 | 5,43 |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | 125 | 135 | 140 | 150 | 155 | 160 | 160 | 165 |
| 4. | Подъем туловища в сед | Кол-во раз за 30 сек | 17-21 | 18-22 | 19-23 | 18-22 | 18-23 | 18-23 | 20-23 | 21-24 |
| 5. | Наклон вперед в положении сидя | см | 5-8 | 6-8 | 7-10 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 12-14 | 12-15 |

**Мальчики, юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид упражнений | Единица измерения | **Этапы подготовки и год обучения** | | | | | | | |
| **НП** | | | **Т** | | | | |
| **1г.о.** | **2г.о.** | **3г.о.** | **1г.о.** | **2г.о.** | **3г.о.** | **4г.о.** | **5г.о.** |
| 1. | Бег 30 м | с | 7,0 | 6,7 | 6,5 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| 2. | Кросс 1000м | мин, с | 7,22 | 7,00 | 6,39 | 6,00 | 5,27 | 5,11 | 4,55 | 4,40 |
| 3. | Прыжок в длину с места | см | 125 | 130 | 140 | 160 | 165 | 170 | 180 | 190 |
| 4. | Подтягивание на перекладине | Кол-во раз | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-6 | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| 5. | Наклон вперед в положении сидя | см | 3-5 | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 5-7 | 7-9 | 8-10 |

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для спортсменов 1-2-го г.о. в группах совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | юноши |  |  | девушки |
|  | Год обучения | | | |
|  | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| Бег 30 м, с | 4.3 | 4.1 | 4.7 | 4.6 |
| Бег 1000 м, мин., с | 3.40 | 3.30 | 4.00 | 3.55 |
| 5-ти кратный прыжок в длину с места, см | 900 | 920 | 820 | 840 |
| Комплексное упражнение на силу, кол-во раз | 50 | 52 | 42 | 44 |
| 20-ти минутный бег с учетом  пройденного расстояния, м | 4300 | 4600 | 3700 | 3900 |
| Кросс 2 км, мин., с | - | - | 10.10 | 9.50 |
| Кросс 3 км, мин., с | 12.00 | 15.00 | - | - |

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности ДЮСШ за результаты образовательного и учебно-тренировочного процесса, за степень усвоения обучающимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Итоговая аттестация проводится после освоения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, и собеседования или тестирования по разделам подготовки в предметных областях.

При успешном выполнении требований и сдаче контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающийся, по желанию, может быть переведен на программу спортивной подготовки.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта: знать/понимать:

* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
* необходимые сведения о строениях и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* историю развития избранного вида спорта;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

* составлять комплексы физических упражнений;
* оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
* готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

2.В области общей и специальной физической подготовки: знать/понимать:

- освоение комплексов физических упражнений;

* способы развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* способы укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
* значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь:

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

3. В области избранного вида спорта:

знать/понимать:

* пути повышение уровня функциональной подготовленности;
* уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
* требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

уметь:

* соблюдать требования безопасности при выполнении движений (технических приемов);
* выполнять основные технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
* осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;
* сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
* повышать уровень функциональной подготовленности;
* успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
* выполнять требования, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
* вести соревновательную деятельность.

4. В области специальных навыков:

знать/понимать:

* необходимые физические качества в избранном виде спорта, приобретаемые средствами специальных навыков;
* степень опасности и необходимые меры страховки и самостраховки, а также средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* арсенал тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
* требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
* навыки сохранения собственной физической формы.

уметь:

* точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
* развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
* определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* владеть широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
* соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений и специальных действий;
* сохранять психологическую устойчивость к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований;
* сохранять собственную физическую форму.

5. В области спортивного и специального оборудования: знать/понимать:

* устройство спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
* правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

уметь:

* использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
* содержать и ремонтировать спортивное и специальное оборудование.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

* развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни и избранном виде спорта;
* ведения здорового образа жизни;
* соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
* подготовки к возможному поступлению в спортивный вуз с целью приобретения профессии тренера;
* успешного участия в соревнованиях;
* оказания первой медицинской помощи.

1. **Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организо­ванный, управляемый процесс реализации его потенциальных психиче­ских возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитатель­ным процессом, направленным на развитие личности путем форми­рования соответствующей системы отношений, что позволяет пере­вести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировоч­ному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного раз­вития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во- вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на форми­рование готовности к эффективной деятельности в экстремальных усло­виях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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

**VII. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская подготовка проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа осуществляет­ся в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслужи­вания соревнований.

**1.Тренировочные группы**

Организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Практика судейства на старте, финише, в ка­честве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны прохождения дистанции. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Размин­ка перед соревнованиями.

**2. Группы совершенствования спортивного мастерства**

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощ­ника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и глав­ного секретаря. Планирование дистанций и маршрутов. Разработка маршрута. Составление положения о соревнованиях. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы

1. **Воспитательная работа**

Большая часть воспитательной работы проводится в свободное от занятий время и включает в себя два основных направления: гражданское и нравственное.

Основным смыслом гражданского направления воспитательной работы является влияние на подростка с целью становление как гражданина, патриота своей страны. Спортивная деятельность подразумевает под собой один из важных мотивов гражданского становления – представление спортсменом какой-либо команды, территории и, наконец, страны.

Формирование нравственных ценностей у спортсменов происходит несколько ранее, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Это обуславливается тем, что у спортсменов большое количество информации поступает за счет поездок по стране и сборов и других факторов.

Можно выделить следующие формы и средства воспитательной работы с туристами-спортсменами.

*Информационно-познавательный****.*** В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес.

*Наглядный пример.* Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера, его жизненная и гражданская позиция. Важно, чтобы его заявленные ценности совпадали с реальными делами на практике.

**IX. Медико-биологический контроль**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированно­сти, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходи­мость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — реко­мендуется — обязательно.

Регулярный контроль за здоровьем и уровнем подготовленно­сти есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие конт­роля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помо­гают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-туристов можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

**1.Контроль состояния здоровья.**

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год.

**2. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него вклю­чаются тестовые походы, тестиро­вание скоростных и скоростно-силовых качеств.

**3. Контроль за техникой прохождения маршрутов и дистанций.**

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение рассто­яний, оборудование биавука и т.д.). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

**4. Контроль за уровнем психической работоспособности.**

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной па­мяти.

**5. Анализ соревнований.**

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействиеи обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Рекомендуемая литература

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. - М., Профиз-дат,1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист»,

1983.

1. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

11.Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

12.Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974. 13.Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996. 14.Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990. 15.Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

1. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Ганопольскии В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.

18.Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.

19.Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.

20.Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В Н. Лыжные гонки:

Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990. 21.Ермаков В. В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных

ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988. 22.Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.

23.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.

-М., ФиС, 1978.

24.Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985. 25.Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур,

1995.

26.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

27.Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и

соревнования. - М., Профиздат, 1984. 28.Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур

МО РФ, 1995.

29.Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

30.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.

31.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист»,

1985.

32.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур

МО РФ, 1997.

ЗЗ.Лосев А. С. Журнал «О-вестник», 1991-1997.

34.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.:

ЦДЮТур, 1997.

1. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

37.Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

38.Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.:

«Советский спорт», 2002

39.Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного

образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.

40. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций

и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами

Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской

Федерации.

Перечень Интернет-ресурсов

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
3. www.minsport.gov.ru