


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2

СОГЛАСОВАНО
Директор СДЮСШ ОР №2
О.В.Гультяева


« 5 февраля 2013г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
М.Р. Катунца

2013г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
“СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:
ДИСЦИПЛИНА-
ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ”

Срок реализации программы: 11 лет
Возраст обучающихся: 8-25 лет

Автор: Федотов Алексей Евгеньевич-тренер-преподаватель

Методическое сопровождение:
Сорокина Наталия Васильевна- заведующий сектором

Рассмотрено Методическим советом ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
Протокол № 4 от 7 февраля 2013 г.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2013

Пояснительная записка.

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет - Федерация спортивного туризма России, в Санкт-Петербурге — общественная организация Региональная спортивная Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга.

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:

-дисциплина- маршрут (ранее - соревнования спортивных походов)

-дисциплина-дистанция (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма)

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма:

пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения" (велосипедные, автото, конные), комбинированные

В 2009г. В СПб ГДТЮ была отлицензирована программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм: туристские маршруты и туристские дистанции». Она объединяла походный опыт, наработанный ранее в учебных группах туристско-краеведческой направленности, и опыт участия в соревнованиях в условиях спортивной школы. По этой программе отделение отработало 3 полных учебных года и добилось значительных успехов. Троицким учащимся присвоено звание мастер спорта (документы ещё одного спортсмена находятся на утверждении), звание кандидат в мастера спорта присвоено за этот период 17 спортсменам, 22 учащихся выполнили I спортивный разряд.

Спортсмены-учащиеся СДЮСШОР №2 являются безусловными лидерами городских соревнований и уверенно выступают на Первенствах России, занимая призовые места.

За три года работы тренеры-преподаватели отделения определились в выборе вида спорта, в котором работают и добиваются результатов: спортивный туризм — дисциплина: дистанции - пешеходные.

1. Цель программы:

- 1.Создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма.
- 2.Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся.

1

Задачи программы:

Обучающие

- 1 Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;
- 2 Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий;
- 3.Формирование компетентности обучающихся в области спорта

Воспитательные

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию.

2. Формирование бережного отношения друг к другу.
3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Развивающие

1. Совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков
2. Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.
3. Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная

3. Новизна и актуальность.

Программа с таким содержанием «Спортивный туризм — дисциплина: дистанции - пешеходные» является новой не только для отделения СДЮСШ ОР № 2 СПб ГДТЮ, но и для Санкт-Петербурга и России. Типовых программ по спортивному туризму для отделений спортивных школ страны нет. Программа составлена с учетом требований к типовым программам для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) по направлению «спортивный туризм- дисциплина: дистанции - пешеходные» в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

-Приказом Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504 г. "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей",

-Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479, обобщения передового опыта работы тренеров по спортивному туризму,

-Приказом госкомспорта РФ от 28.06.2001 № 390 Об утверждении типового плана-проспекта для спортивных школ.

4. Особенности данной программы дополнительного образования

Особенность программы – ее реализация, в основном, в природной среде, во время учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.

5. Возраст учащихся.

Заниматься по данной программе могут обучающиеся в возрасте от 8 до 25 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и туризмом, подтвержденных ежегодным прохождением диспансеризации.

К освоению данной программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься туризмом. В группы старше 1-го года могут приниматься учащиеся, уже получившие начальную спортивно-туристскую подготовку в других образовательных учреждениях, и (или) сдавшие нормативы по ОФП и СФП, соответствующие уровню подготовленности команды.

6. Сроки реализации образовательной программы.

Данная программа может быть полностью реализована в течение 11 лет.

Программа разбита на 4 этапа:

Этап начальной подготовки

1 год - ГНП-1– 312 часов 6 ч/н

2 год – ГНП-2– 468 часов 9ч/н

учебно-тренировочный этап		
3 год - УТГ-1-	624 часа	12 ч/н
4 год - УТГ-2-	624 часа	12 ч/н
5 год - УТГ-3-	936 часов	18 ч/н
6 год - УТГ-4-	936 часов	18 ч/н
7 год - УТГ-5-	936 часов	18 ч/н
этап спортивного совершенствования		
8 год - ГСС-1 -	1248 часов	24 ч/н
9 год - ГСС-2 -	1456 часов	28 ч/н
10 год -ГСС-3 -	1456 часов	28 ч/н
этап высшего спортивного мастерства		
11 год - ВСМ -	1644 часа	32 ч/н

Такое количество часов отвечает специфике данной программы, позволяет уделять повышенное внимание вопросам безопасности и формированию необходимых спортивных навыков.

7. Формы и режим занятий.

По форме занятия бывают:

- групповые (тренировки, теоретические занятия)
- индивидуально-групповые (занятия по специальной физической и технической подготовке, на соревнованиях)
- микро-группами: работа команд на соревнованиях и при подготовке к ним.

Занятия проходят в режиме тренировок, однодневных и многодневных учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях, проведения походов. В течение недели проводятся занятия по специальной технической и физической подготовке: в парках города, специально оборудованных площадках и залах, по договоренности с другими образовательными учреждениями, и теоретические занятия с аудиторной практикой в учебных помещениях.

8. Ожидаемые результаты.

Результатом будет являться формирование одной или нескольких спортивных команд из группы, регулярно выступающих на соревнованиях по спортивному туризму и повышающих спортивные разряды.

Для каждого обучающего результатом будет сформированность знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий; сформированность компетенций в области спорта в целом и спортивного туризма в частности;

внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;

бережного отношения друг к другу;

навыков уважительных взаимоотношений между участниками в спортивной команде;

совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;

гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;

развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

Готовность применять приобретенные компетенции в условиях спортивного категорийного похода и в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф. Предпрофессиональная подготовка для дальнейшей деятельности в сфере промышленного альпинизма и службы МЧС.

9. Формы подведения итогов.

Постоянный мониторинг ведется по параметрам:

- выступление на соревнованиях
- присвоение разрядов и спортивных званий
- состояние здоровья — диспансеризация

Для перевода на следующий год обучения требуется выполнить не менее 2-х нормативов из 3-х: разрядные нормы по спортивному туризму, нормативы по общей физической подготовке -ОФП и специальной физической подготовке -СФП соответствующей возрастной группы.

Тренером-преподавателем планируется количество стартов и возможные призовые места на соревнованиях: дисциплина дистанция-пешеходная, количество контрольных выездов и походов на год. Основные итоговые мероприятия – спортивные соревнования.

Многогранная подготовка спортсменов-туристов позволяет им участвовать в соревнованиях не только по основной дисциплине «дистанция- пешеходная», но и участвовать в спортивных соревнованиях по «смежным» видам спорта: спортивное ориентирование, лыжный туризм, дистанции комбинированные - поисково-спасательные работы, возможно горный туризм, водный туризм и т. п. Квалификационные походы пешие, горные, водные, лыжные проводятся в осенние и весенние каникулы, и летом.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ ШКОЛЫ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:
ДИСЦИПЛИНА -ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ**

I. Нормативная часть учебной программы

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и училищ олимпийского резерва (УОР) разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей

Таблица 1 Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

№ п/п	Наименование этапа	Год обучения	Минимальный. Возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе (чел.)	Максимальное Кол-во учебных часов в неделю 52 нед	Требования по физической и спортивной подготовке	
1.	Начальной подготовки	1 год	8-10 лет	15	6	Выполнение норм. ОФП	
		2 год	9-11 лет	12	9		
2.	Учебно-тренировочный	1 год	10-12 лет	10	12	Вып. норм. ОФП и СФП норматива 1 разряда	
		2 год	11-13 лет	10	12		
		3 год	12-14 лет	8	18		
		4 год	13-15 лет	8	18		
		5 год	14-16 лет	8	18		
3.	Спортивного совершенствования	1 год	15-17 лет	6	24	КМС Вып. норм. СФП, ТТП, спортивных результатов	
		2 год	16-18 лет	4	28		
		3 год	17-19 лет	4	28		
4.	Высшего Спортивного мастерства		18-20 лет	4	32	1644	МС, по спортивным результатам

Таблица 2 Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения										
		Начальный этап		Учебно-тренировочный Этап					Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1.	Теоретическая подготовка	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
2.	Практическая подготовка											
2.1	Техническая подготовка	64	106	130	130	176	142	142	156	164	56	87
2.2	Тактическая подготовка	62	100	130	130	200	200	200	250	270	270	270

2.3	Подготовка по спортивному ориентированию	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.4	Общая физическая подготовка	36	64	108	108	170	136	136	136	108	108	119
2.5	Специальная физическая подготовка	18	48	66	66	136	204	204	360	542	650	714
2.6	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.	36	54	72	72	108	108	108	144	168	168	250
4.	Медицинское обследование	6	6	8	8	8	8	8	10	10	10	10
5.	Восстановительные мероприятия	--	--	20	20	40	40	40	92	92	92	92
6.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	8	8	8	10	12	12	12
Общее количество часов.		312	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1456	1644
Часов в неделю		6	9	12	12	18	18	18	24	28	28	32
ЭТАП		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ

Таблица 3 Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки, год обучения										
		Начальный этап		Учебно-тренировочный этап					Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Общая физическая	20	20	25	25	25	20	20	15	10	10	10
2	Специальная физическая	10	15	15	15	20	30	30	40	50	60	60
3	Технико-тактическая	70	65	60	60	55	50	50	45	40	30	30

Таблица 4 Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований)

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки, год обучения										
		Начальный этап		Учебно-тренировочный этап					Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Основные	3-5	3-5	4-6	4-6	5-7	5-7	5-7	6-8	7-9	7-9	8-10
2	Соревнования по спортивному ориентированию или другому виду спорта	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	5-7	5-7	5-7	5-7

Нормативные требования для перевода учащихся на следующий учебный год

Для перевода на следующий год обучения год требуется выполнить не менее 2-х нормативов из 3-х: разрядные нормы по спортивному туризму, нормативы по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.

Для перевода «экстерном»-через 1год обучения необходимо безусловное выполнение всех трех нормативов по возрастной группе, соответствующей требуемому году обучения.

Перевод в группы ВСМ осуществляется по факту выполнения норматива МС по спортивному туризму, без учета нормативов ОФП И СФП.

Если учащийся выполнил нормативы ОФП и СФП, но не выполнил соответствующие разрядные требования по спортивному туризму, то он может быть переведен условно с условием выполнения соответствующего разряда по спортивному туризму в летнем соревновательном сезоне.

Если учащийся по каким-либо причинам не смог принять участие в весеннем переводном зачете по ОФП и СФП, то ему может быть засчитан результат контрольного зачета (осеннего) с оценкой, полученной осенью.

Таблица 5 Приемные нормативы для перевода учащихся на следующий год обучения групп начальной подготовки (с 8-10 лет) тренировочного этапа (с 10- 12 лет) этапа спортивного совершенствования (с 15 лет)

Учебные группы по годам обучения, возраст занимающихся	Нормативы для перевода на следующий год обучения				
	ОФП в баллах	СФП		ТПТ, разряд	Принять участие в основных соревнованиях учебного года (не менее)
		Ю	Д		
ГНП-1 8-10 лет	-	1 км	1 км	-	Участие 3 раза
		участие			
ГНП-2 9-12 лет	участие	1 км 4:45	1 км 5:00	Сдать зачет по УЗ	Участие 3 раз
УТГ-1 10-12 лет	9	1 км 4:30	1 км 4:45	Сдать зачет по УЗ	Участие 4 раз, финишировать
УТГ-2 11-13 лет	11	2 км 9:00	1 км 4:30	Выполнить 3 ю	4 раз
УТГ-3 12-14 лет	13	2 км 8:45	1 км 4:30	Выполнить 2 ю или III	5 раз
УТГ-4 13-15 лет	13	3 км 12:30	2 км 9:30	Выполнить 1 ю или II	5 раз
УТГ-5 14-18 лет	15	3 км 11:50	2 км 9:15	выполнить I	5 раз
СС-1 15-18 лет	17	3 км 11:30	2 км 8:45	Выполнить КМС	Согласно индивидуальным тренировочным планам
СС>2 16-18 лет	18	3 км 11:10	2 км 8:30	Подтвердить КМС	

Группы спортивного совершенствования до 1 года (ССМ-1)-юноши и девушки, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и сдавшие нормативы по ОФП и СФП.

Группы спортивного совершенствования свыше 1 года (ССМ>1)-юноши и девушки, подтвердившие норматив кандидата в мастера спорта и сдавшие нормативы по ОФП и СФП и показавшие в течение учебного года следующие результаты: 1-20 место на Первенстве России среди юниоров, юношей и девушек, 1-12 места на Чемпионате Санкт-Петербурга, 1-10 места на Первенстве России среди обучающихся.

На этап Высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив МС и показавшие в течение учебного года следующие результаты: 1-20 места на Чемпионате России, Первенстве России среди юниоров, юношей и девушек, 1-6 места на Чемпионате Санкт-Петербурга.

В исключительных случаях, по рекомендации Главного специалиста по виду спорта Комитета по ФКиС Санкт-Петербурга или Федерации по спортивному туризму, допускается зачисление спортсмена на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, имеющие соответственно 1 разряд и КМС.

Нормативы по ОФП.

Проводится 1 тестирование в год в апреле-переводное. В группах УТ-1 целесообразно в октябре-ноябре провести вводное контрольное тестирование.

Оценка дифференцирована по возрастам, возрастная группа определяется по году рождения в соответствии с Правилами спортивного туризма. Тесты включают в себя:

- гибкость (наклон вперед)
- прыгучесть и координацию (прыжки через гимнастическую скамейку)
- сила сгибателей рук (подтягивание в висе, подтягивание в полувисе)
- сила разгибателей рук (отжимание от пола)

-сила мышц пресса (поднимание туловища на скорость)

-возможен дополнительный тест на усмотрение тренера.

Все тесты сдаются в один день, в каждом упражнении дается одна попытка (гибкость-2 попытки).

Баллы, набранные в каждом упражнении, суммируются.

Нормативы по СФП

Кросс: М-10, 12, Д-10,12,14 — 1км

М-14, Д-16,18,20 2км

М-16,18,20 3км

Передвижение по навесной переправе 18 м, угол наклона -10 градус. В секундах

Таблица 6 Нормативы ОФП

Гибкость(наклон вперед) скамейки ниже уровня ног									Сила пресса сек.подъем туловища из пол. лёжа								
баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8
группа									группа								
М-10	2	4	6	8	10	12	14	16	М-10	16	18	20	22	23			
М-12	3	6	9	11	13	15	17	19	М-12	17	19	21	23	24			
М-14	3	6	9	12	15	17	19	21	М-14	18	20	22	24	25			
М-16	6	8	10	13	16	19	22	25	М-16	18	20	22	24	26			
М18-20	6	8	11	14	18	21	24	27	М18-20	19	21	22	24	26			
Д-10	2	4	6	8	10	12	14	16	Д-10	16	18	20	21	22			
Д-12	3	6	9	11	13	15	17	19	Д-12	17	19	21	22	23			
Д-14	3	6	10	13	16	18	20	22	Д-14	17	19	21	23	24			
Д16	6	9	12	15	18	21	24	27	Д16	18	20	22	24	25			
Д 18-20	6	9	12	15	18	21	24	27	Д 18-20	18	20	22	24	25			
Подтягивания (девушки в полувисе)									Отжимания								
баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8
группа									группа								
М-10	1	2	4	7	10	13	16	19	М-10	13	25	33	39	44	48	52	56
М-12	2	4	7	10	14	17	20	23	М-12	18	27	35	41	46	51	56	61
М-14	3	5	8	12	16	20	24	28	М-14	20	28	36	42	48	54	60	66
М-16	5	8	11	15	20	24	28	32	М-16	22	30	38	45	52	58	64	70
М18-20	6	9	12	16	22	26	30	34	М18-20	25	32	40	47	55	61	67	73
Д-10	5	8	11	13	15				Д-10	12	20	27	33	38	42	46	50
Д-12	5	8	11	14	16				Д-12	15	22	28	33	38	42	46	50
Д-14	6	9	12	15	18				Д-14	17	23	29	34	40	45	50	55
Д16	6	9	12	16	20				Д16	15	22	29	34	40	45	50	55
Д 18-	6	9	12	16	20				Д 18-	12	20	27	34	40	45	50	55

2.	Кросс 2 км.																		
3.	Кросс 3км																		
4.	Гибкость																		
5.	Сила прессы																		
6.	Подтягивания																		
7.	Отжимания																		
8.	Пръжки																		
9.	Передвижение по навесной переправе 18 м, угол наклона -10° В секундах																		
10.	Дополнительный																		

Таблица 9 Индивидуальная карта спортсмена

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА									
Ф.И.О. _____							Дата рождения _____		
Год, месяц начала занятий спортом _____							Спортивным Туризмом _____		
Спортивная школа _____					Город _____		Спортивное общество _____		
Этапы подготовки, год обучения	Дата обследования	Рост, см.	Масса тела, кг.	Физическое развитие					
				Динамометрия, кг.			ЖЕЛ	МПК	
				Кистевая правая	Кистевая левая	Становая		мл./мин.	мл./кг
Исходные данные при зачислении в спортивную школу									
Этап начальной подготовки									
1-й									
2-й									
Учебно-тренировочный этап									
1-й									
2-й									
3-й									
4-й									
5-й									
Спортивного совершенствования									
1-й									
2-й									
3-й									

Физическая и спортивная подготовленность											
Этапы подготовки, год обучения	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							Лучший результат			Тренировочная и соревновательная деятельность
	Кросс	Гибкость	Сила пресса	Подтягивание	Отжимания	Прыжки	Навесная переправа - 18 м. Угол накл. 10°	Количество	Личная дистанция/класс дистанции	командная дистанция/класс дистанции	Тренировочных дней/занятий
Этап начальной подготовки											
1-й											
2-й											
Учебно-тренировочный этап											
1-й											
2-й											
3-й											
4-й											
5-й											
Спортивного совершенствования											
1-й											
2-й											
3-й											

II. Методическая часть учебной программы

2.1. Объяснительная записка

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) по спортивному туризму дисциплины дистанции пешеходные составлена в соответствии с Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

-Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 07.03.1995г. № 233, с изменениями и дополнениями утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 22 февраля 1997г. № 212,

-Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479, обобщения передового опыта работы тренеров по спортивному туризму,

-Приказом госкомспорта РФ от 28.06.2001 № 390 Об утверждении типового плана проспекта для спортивных школ.

При составлении программы было уделено внимание построению учебно-тренировочного процесса на основе индивидуальных особенностей занимающихся в группах начальной подготовке, а особенно в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса учащихся занимающихся спортивным туризмом дистанциями - пешеходными на различных этапах многолетней подготовки. Особенностью планирования программного материала является сведение в одну принципиальную схему годичного цикла тренировок максимально возможных параметров нагрузок их интенсивности, средств и методов контроля.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортивным туризмом;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- воспитание высоких волевых, нравственных качеств;

- подготовка инструкторов и судей по спортивному туризму;

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, результаты научных исследований в подготовке спортсменов в горных условиях, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене психологии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы, однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При проведении тренировочных туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований по спортивному туризму организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

2.2. Организационно-методические указания

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый

педагогических процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов 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 (таблица 10).

Таблица 10: Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе многолетней тренировки спортсменов туристов, лет.

Этап предварительной подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спорт, совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства	
				мужчины	женщины
8-10	10-13	13-15	15 и старше	17-24	18-22

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по виду спорта спортивный туризм определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03(приложение №2) утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003г. № 27. Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся – 18 лет (для учащейся молодежи – 24 года).

В группы начальной подготовки зачисляются дети на основании письменного заявления от родителей с просьбой о зачислении их детей и разрешения врача.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются юные спортсмены после 2-3х лет начальной подготовки и юные спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовки для обучающихся по спортивному туризму.

В группы этапа спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, занимающиеся спортивным туризмом, выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовки и спортивным результатам.

В группы этапа высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, занимающиеся спортивным туризмом, технической подготовки и спортивным результатам.

Показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие результаты спортивного сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена (таблица № 9).

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

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (таблица3).

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. 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, характерной для спортсменов-туристов высокого класса.

Рекомендуется соблюдать направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. (таблица 11).

Таблица 11. Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные физические качества	показатели,	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+								
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+					
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+
Гибкость		+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие		+		+	+	+	+	+				

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮСШОР по спортивному туризму

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

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

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

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

Соревновательная деятельность в спортивном туризме весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 16-20 раз.

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

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

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

2.3. Учебный план

При составлении учебного плана (таблица 2) учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения в различных видах спорта представлено в монографии. Эти данные можно использовать при составлении таблицы 3.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Таблица 12

Тема занятий	Этап начальной подготовки	
	1 год обуч. ГНП-1	2 год обуч. ГНП-2
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	4	4
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.	4	4
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	6	6
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.	6	6
1.7. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.	4	4
1.8. Основы туристской подготовки.	12	12
Итого	46	46
2. Практическая подготовка		
2.1 Техническая подготовка	64	106
2.2 Тактическая подготовка	62	100
2.3 Подготовка по спортивному ориентированию	40	40
2.4 Общая физическая подготовка	36	64

2.5 Специальная физическая подготовка	18	48
2.6 Контрольные и переводные испытания	4	4
3. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.	36	54
4. Медицинское обследование	6	6
5. Восстановительные мероприятия	--	-
6. Инструкторская и судейская практика	--	-
Всего часов	312	468

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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 спортивного туризма. Особенности спортивного туризма.

Крупнейшие всероссийские 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 для занятий по спортивному туризму.

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

Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

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

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

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

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

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

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты.

Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму.

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

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

1.8. Основы туристской подготовки.

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

2. Практическая подготовка

2.1. Техническая подготовка

Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием перил, наведенных судьями, навесная переправа.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.2. Тактическая подготовка

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

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа.

2.3. Подготовка по спортивному ориентированию

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.

2.4. 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, спортивным ориентированием, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

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, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

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

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

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

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.

2.5. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: 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.

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.

2.6. Контрольные и переводные испытания

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и спортивному ориентированию.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м).

Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности -

пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила — комплексное упражнение на силу.

Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

3. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.

Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану. Участие в первенствах города, области, в соревнованиях кружковцев, СДЮСШОР, ДЮСШ, ДДЮТ, СЮТур, школ, клубов.

К проведению соревнований учащиеся на теоретических занятиях должны изучить: положение о соревнованиях; условия проведения соревнований по спортивному туризму; действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

К концу этапа начальной подготовки учащиеся должны уметь: - закончить дистанцию 1 – 2 класса.

Участие в течение года в 3-6 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной группе.

4. медицинское обследование

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере - 1 раз в год.

Учебно-тренировочный этап

(до 2-х лет

обучения - этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в спортивном туризме;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации 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 туриста.

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 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, а специализированные технико-тактические задания с использованием туристского снаряжения выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Таблица 13

Тема занятий	Учебно-тренировочный этап до 2 лет обучения	
	1 год обучения	2 год обучения
1. Теоретическая подготовка (таблица 17)	46	46

2. Практическая подготовка		
2.1 Техническая подготовка	130	130
2.2 Тактическая подготовка	130	130
2.3 Подготовка по спортивному ориентированию	40	40
2.4 Общая физическая подготовка	108	108
2.5 Специальная физическая подготовка	66	66
2.6 Контрольные и переводные испытания	4	4
3. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.	72	72
4. Медицинское обследование	8	8
5. Восстановительные мероприятия	20	20
6. Инструкторская и судейская практика	--	--
Всего часов	624	624

Учебно-тренировочный этап

(свыше 2-х лет

обучения - этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 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 интервальные тренировки выполняемые беговые упражнения чередуются с силовыми заданиями, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовой выносливости.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в спортивном туризме в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное 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 туристов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства. **Таблица 14**

Тема занятий	Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет обучения
--------------	--

	3	4	5
1. Теоретическая подготовка (таблица 17)	46	46	46
2. Практическая подготовка			
2.1 Техническая подготовка	176	142	142
2.2 Тактическая подготовка	200	200	200
2.3 Подготовка по спортивному ориентированию	40	40	40
2.4 Общая физическая подготовка	170	136	136
2.5 Специальная физическая подготовка	136	204	204
2.6 Контрольные и переводные испытания	4	4	4
3. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.	108	108	108
4. Медицинское обследование	8	8	8
5. Восстановительные мероприятия	40	40	40
6. Инструкторская и судейская практика	8	8	8
Всего часов	936	936	936

Этап спортивного совершенствования

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов кмс и мс);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются по-возможности 2-3 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 скоростно-силовой выносливости, рекомендуется стартовать 9 – 12 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.

Таблица 15

Тема занятий	Этап спортивного совершенствования		
	1	2	3
1. Теоретическая подготовка (таблица 17)	46	46	46
2. Практическая подготовка			
2.1 Техническая подготовка	156	164	56
2.2 Тактическая подготовка	250	270	270
2.3 Подготовка по спортивному ориентированию	40	40	40
2.4 Общая физическая подготовка	136	108	108
2.5 Специальная физическая подготовка	360	542	650
2.6 Контрольные и переводные испытания	4	4	4
3. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.	144	168	168
4. Медицинское обследование	10	10	10
5. Восстановительные мероприятия	92	92	92
6. Инструкторская и судейская практика	10	12	12
Всего часов	1248	1456	1456

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов кмс и мс);
- отбор в сборные команды региона;
 - дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются по-возможности 2-3 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 скоростно-силовой выносливости, рекомендуется стартовать 9 – 12 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.

Тема занятий	Этап высшего спортивного мастерства
1. Теоретическая подготовка (таблица 17)	46
2. Практическая подготовка	
2.1 Техническая подготовка	87
2.2 Тактическая подготовка	270
2.3 Подготовка по спортивному ориентированию	40
2.4 Общая физическая подготовка	119
2.5 Специальная физическая подготовка	714
2.6 Контрольные и переводные испытания	4
3. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.	250
4. Медицинское обследование	10
5. Восстановительные мероприятия	92
6. Инструкторская и судейская практика	12
Всего часов	1644

2.4. Педагогический и врачебный контроль

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся ДЮСШ и СДЮШОР (см. табл. 5, 6, 7, 8). Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл. 9). В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс, анализ соревнований.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях по спортивному туризму в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

2.5. Теоретическая подготовка

Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований. В таблице 19 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-туристов.

Таблица 17 Примерный учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Разделы подготовки	Примерные темы	Этап УТ				Этап ССМ, ВСМ	
			до 2-х лет		свыше 2-х лет		до 1 года	свыше года
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	6	6	-	-	-	-
2	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом, закаливание организма, самоконтроль в процессе	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви Гигиена	6	6	4	4	2	2

	занятии спортом.	спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем						
3	История и развитие спортивного туризма в России.	История вида спорта.	8	8	-	-	-	-
4	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	-	-	8	8	4	4
5	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	8	8	8	8	4	4
6	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	6	6	4	4	4	4
7	Правила по виду спорта Спортивный туризм	Основные сведения о правилах по виду спорта.	4	4	8	8	10	10
8	Единая Всероссийская Спортивная Классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	-	-	6	6	10	10
9	Регламент по виду спорта Спортивный	Основные сведения о Регламенте по	2	2	8	8	12	12

	туризм	виду спорта. Условия проведения соревнований.						
Всего часов			46	46	46	46	46	46

2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся ДЮСШ и СДЮШОР.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-воспитатель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой

последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в

нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в

вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.8. Инструкторская и судейская практика

В данном разделе программы раскрывается содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ и СС.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.9. Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (Приложение: Учебный план группы начальной подготовки 1 и 2 г.о. - табл. 1,2). При составлении блоков тренировочных задания для учащихся этапа НП следует широко использовать

подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.