

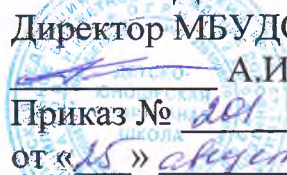
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от «15» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ
А.И. Блюм
Приказ № 201
от «15» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок реализации: 8 лет

Составитель программы:
Пономарев Алексей Николаевич
тренер-преподаватель

ст. Тбилисская

2018 год

I. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному туризму (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее – ФГТ) по служебно-прикладному виду спорта.

Настоящая Программа реализуется для детей в возрасте до 18 лет в сроки, определённые ФГТ из расчёта не менее 46 недель в году.

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 программ 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, 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, способствуеткреплению 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.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен в процессе занятий спортивным туризмом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

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

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. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
3. Необходимость обеспечения преемственности и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
4. Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно-тренировочном процессе, соответствия нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

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.

Минимальный возраст для зачисления - 8 лет.

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

Этап подготовки	Период	Максимальны	Максимальный объем
-----------------	--------	-------------	--------------------

		обучения	й количественн ый состав группы (чел.)	тренировочной нагрузки в неделю (час)
НП		1 год	20	6
		2 год	20	8
		3 год	20	8
Трениров очный	Период базовой подготовки	1 год	14	10
		2 год	14	10
	Период Спортивной специализаци и	3 год	12	14
		4 год	12	15
		5 год	12	15

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
				Период базовая подготовка		Период спортивной специализации		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	28	35	35	44	44	52	56	56
Общефизическая и специальная физическая подготовка	69	90	90	100	100	158	170	170
Избранный вид спорта	123	169	169	224	224	283	293	293
Специальные навыки	28	37	37	46	46	70	90	90
Работа со спортивным и специальным оборудованием	28	37	37	46	46	81	81	81

Недельные часы	6	8	8	10	10	14	15	15
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	368	368	460	460	644	690	690

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки.

3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи и преимущественная направленность:

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

1. Теоретическая подготовка.

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.

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

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

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

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Нервная система человека. Центральная и периферическая.

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

4. Классификация спортивного туризма.

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

5. Нормативные документы по спортивному туризму.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»

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

Разрядные требования.

6. Питание, режим. Гигиена спортсмена.

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

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

7. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

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

8. Личное и групповое снаряжение спортсменов-туристов.

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

Групповое снаряжение, 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.

9. Подготовка к походу.

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

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

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

10. Основы туристской подготовки.

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

Особенности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

11. Организация туристского быта.

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

12. Краеведение.

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

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

Законодательство по охране природы.

13. Туристские слеты и соревнования.

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

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

14. Ориентирование на местности.

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

Использование различных способов ориентирования.

15. Топография. Условные знаки спортивных карт. Карта.

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

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

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

16. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

17. Краткая характеристика техники и тактики спортивного туризма.

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

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

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

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

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

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

20. Действия группы в экстремальных ситуациях.

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

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

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

Попадание в неблагоприятные погодные условия или опасные природные явления.

Нападение диких животных.

Конфликтные ситуации с местным населением.

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

Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

21. Походная медицинская аптечка.

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

Использования природных средств для оказания первой медицинской помощи.

22. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

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

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

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

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

Безносилочные способы транспортировки.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА на ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и
- компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Избранный вид спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вождение велосипеда. Преодоление различных препятствий на велосипеде. Управление катамараном, байдаркой.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Походы выходного дня.

Туристические походы 1-3 дня.

Специальные навыки.

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

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

Приготовление пищи в природных условиях.

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

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

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

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск.

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

Работа в страховочных системах различных видов.

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

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

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

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас.

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.

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

Самостоятельная работа обучающихся.

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

3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

1-2 годов обучения

(этап базовой подготовки)

Задачи и преимущественная направленность:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 годов обучения

Теоретическая подготовка.

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.

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.

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.

4. Планирование спортивной тренировки.

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

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового 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.

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. Техничко-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.

6. Правила соревнований по спортивному туризму и туристическому многоборью.

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

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 развешиванию 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.

Общефизическая и специальная физическая подготовка ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 годов обучения

Общая 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.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки.

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

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 годов обучения

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд./мин	Ла, ммоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	Низкая	До 130	2	Несколько часов
II. Пороговая зона	Средняя	131-175	3- 4	1-2 ч
III. Аэробно-анаэробная	Высокая	176-189	До 10	До 10 мин
IV. Анаэробная - гликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190-200	10-11	От 15 с до 3 мин
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Максимальная	12 и более	До 10 с

**Примерный план построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле подготовки спортсменов
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
1 годов обучения**

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	12	13	14	20	18	14	18	18	16	15	14	14	186
Тренировок	2	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

**Примерный план построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле подготовки спортсменов
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
2 года обучения**

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

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 само страховки при прохождении опасных участков. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

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

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

Специальные навыки.

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

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

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

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас.

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

Самостоятельная работа обучающихся.

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

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

Задачи и преимущественная направленность:

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

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

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

Тематический план

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

3-5 годов обучения

(период спортивной специализации)

Теоретическая подготовка.

1. Перспективы подготовки юных спортсменов на этапе углубленной тренировки.

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.

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.

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

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.

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.

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.

**Общезфизическая и специальная физическая подготовка
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
3-5 годов обучения
(период спортивной специализации)**

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 АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

**Примерный план построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле подготовки спортсменов
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
3 года обучения
(период спортивной специализации)**

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	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	240
Тренировок	17	19	22	28	24	16	28	26	24	20	19	19	262
Маршрут, км,	170	190	70	50	50	40	190	250	230	210	190	160	1800

**Примерный план построения тренировочных нагрузок
годовом цикле подготовки спортсменов
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
4 года обучения
(период спортивной специализации)**

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

**Примерный план построения тренировочных нагрузок
в годовом цикле подготовки спортсменов
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
5 года обучения
(период спортивной специализации)**

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	22	24	28	24	19	26	28	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

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: шант, жумар (Petzl, Венто), кулачок, зажим, лепесток, восьмерка.

Зачетный категорийный поход 2 к.с.

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.

Работа со спортивным и специальным оборудованием.

Карта. Спортивная карта. Компас.

Лыжи.

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

Самостоятельная работа обучающихся.

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

IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

При проведении учебно-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 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. 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. Перед началом соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

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).

Во время соревнований участник, сошедший с дистанции, обязан сообщить об этом организатору (главному судье или другому уполномоченному лицу) и своему руководителю (представителю). При прохождении дистанции соревнований участник должен руководствоваться положением, правилами соревнований, инструкцией по соблюдению правил техники безопасности. При проведении мероприятий по спортивному туризму обучающиеся (спортсмены) должны оказывать помощь друг другу при получении травмы, сообщать об этом руководителю (судье на финише).

Перед проведением мероприятий по спортивному туризму руководителю (организатору) необходимо ознакомиться с экологической обстановкой в районе проведения и получить разрешение местной санитарно-эпидемиологической службы. Перед началом мероприятия в летнее время руководитель должен объявить об условиях купания в водоемах, проинструктировать о правилах купания. Он обязан ознакомить детей с наличием опасных участков на местности и местами, запрещенными для бега. После окончания занятий или завершения дистанции соревнований обеспечить участников питьевой водой или горячим чаем в зависимости от погодных условий.

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.

При планировке тренировочных маршрутов и дистанций необходимо исключить пересечение учащимися железнодорожных путей и автомобильных дорог с интенсивным движением, бег по возделываемым сельскохозяйственным угодьям, территориям, огражденным колючей проволокой, охраняемым собаками и другим местам, запрещенным для бега даже в том случае, если они обозначены на карте.

При проведении соревнований необходимо обеспечить обозначение на карте и ограждение на местности запрещенных районов, оповестить участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции: водоемов, канав, обрывов, осыпей, непреодолимых болот, скальных выходов, шурфов шахт и т.д.

Особое внимание при проведении массовых стартов следует уделять безопасности участников. При проведении соревнований для начинающих

район соревнований должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой, о чем участники должны быть проинформированы. Тренировки (занятия) при неблагоприятных погодных условиях и температуре ниже нуля градусов для учащихся групп М/Ж-14 и моложе рекомендуется проводить на маркированной трассе.

В полевых лагерях для проведения учебно-тренировочных сборов при размещении участников должны быть соблюдены все требования экологии, санитарно-гигиенических норм и пожарной безопасности.

Полевой лагерь должен быть обеспечен питьевой водой, оборудован местами для разведения костров, приготовления пищи, туалетами, местами для умывания и купания. При проведении полевого лагеря у организатора (руководителя) должна иметься вся необходимая документация, регламентирующая работу данного лагеря и мероприятий.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Для этапа начальной подготовки (ЭНП):

Участие в течение года в 1-2 соревнованиях по ОФП и в 1-3 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной категории.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

5.2. Для тренировочного этапа (ТЭ):

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.

VI. КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приемы при преодолении препятствий на маршрутах категорийных походов и преодолении этапов на соревнованиях по туристскому многоборью.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования

1. Группа тестов: вязка узлов.

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую веревку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает тренер-преподаватель. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачет идут узлы завязанные без ошибок. Возможные ошибки:

- узел не завязан;
- отсутствует контрольный узел;
- узел не сформирован - не затянут, не выдержан рисунок, перехлест веревок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах первого и второго года обучения узлы простые, в тренировочных группах третьего года - смешанные, в тренировочных группах четвертого и пятого года обучения - узлы повышенной сложности.

2. Группа тестов: установка палатки и страховочные системы.

А. Установка палатки.

Оборудование: тентованная палатка типа «лотос», «черепаша» свернута без чехла, стойки, колышки. Место проведения - поляна.

Спортсмен устанавливает палатку самостоятельно по всем правилам. Она не должна иметь складок и морщин по скатам крыши на боковых стенках, на днище. Не допускается перекося днища. Вход должен быть застегнут, стойки снаружи. Тренер проверяет качество установки палатки хлопком руки по крыше или встряхивая за стойку. Время засекается от момента подачи тренером команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если тренер видит ошибку в установке, он указывает на нее, не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

После окончания теста, независимо от результата спортсмен складывает палатку с правильной укладкой днища, верхнего тента и оттяжек. Только после этого выставляется оценка. Время укладки в зачет не идет.

Б. Страховочные системы.

Снаряжение: страховочная система типа «Венто», «Норд-Венто», «Petzl». Система подогнана по размеру, пряжки застегнуты. Тип системы определяет тренер.

Спортсмен одевает грудную обвязку и беседку, блокирует их узлом. Тип узла определяет тренер. Правильно одетая система должна быть хорошо подогнана, все пряжки закрыты и законтрованы, узлы имеют правильный рисунок и затянуты. Блокировка должна иметь ус самоотраховки с узлом проводника на конце. Время отсекается от команды «старт» до команды «готово».

3. Группа тестов: работа на крутом склоне.

А. Работа на крутом склоне с альпенштоком.

Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45°. Протяженность наклонного участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20х(10+10)х20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острым штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъем, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180°, возвращается и проходит спуск в месте подъема. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги. И принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступать через альпеншток, занимать при развороте положение лицом вниз склона. Положение на склоне должно быть устойчивым, постоянно иметь две точки опоры, альпеншток обращен к склону штычком. Положение ног может быть параллельным, полуелочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссирования запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъема до конца спуска в исходную точку. При неправильном выполнении технических приемов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Б. Работа на крутом склоне с веревочными перилами (ПТС).

Работа выполняется на местности с препятствиями, предусмотренными в варианте А. Отличие заключается в том, что длина горизонтального участка должна составлять 20 метров и спуск осуществляется в конце участка, т.е. протяженность участков 20х20х20

Веревочные перила из основной веревки диаметром 10-14 мм. На подъеме, траверсе (с одной промежуточной точкой опоры) и спуске закреплены жестко.

Спортсмен использует специальное личное снаряжение - грудную обвязку, два уса самостраховки, 3 карабина, прусс для схватывающего узла, рукавицы.

В процессе сдачи норматива учащийся проходит подъем с самостраховкой схватывающим узлом, при переходе на траверс страхуется к перилам рабочим усом, на промежуточной опоре выполняет перестежку без потери самостраховки. Спуск по веревке осуществляется спортивным способом в рукавицах с обязательным оборотом веревки вокруг руки, обращенной к склону. Время засекается от начала подъема до конца спуска в точку старта-финиша.

4. Группа тестов: работа на маятнике.

А. Вертикальный маятник.

Сдвоенная основная веревка диаметром 10-12 мм подвешивается на трапеции или на дереве так, чтобы ее конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника. Место захвата веревки руками не ограничено.

В тренировочных группах-5 приземление осуществляется на площадку узкого коридора, четко обозначенного ограничительными линиями. Ширину коридора задает тренер. Не допускается заступ за контрольную линию и за ограничительные линии коридора.

Б. Горизонтальный маятник.

Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором веревки в руки. Не допускается перехват веревки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную веревку назад.

При неправильном выполнении приемов, в случае потери равновесия, при недолете страховочной веревки до исходного положения норматив считается не выполненным. Секундомер выключается после полного возврата страховочной веревки.

5. Группа тестов: навесная переправа.

А. Наведение навесной переправы (организация полиспада).

Оборудование: основная веревка навешена между двумя опорами (не натянута) на высоте 1,5 м., на этапе должно быть 4 карабина, основная веревка 15-20 м, прусс для схватывающего узла, конец основной веревки 3 -4 метра, одна база в виде петли из основной веревки.

Участник самостоятельно крепит базу на дерево, вяжет на закрепленной веревке схватывающий узел и организывает двойной полиспаст. Время засекается от начала завязки первого узла до начала натяжения полиспада. Все муфты карабинов должны быть завинчены.

Б. Работа на навесной переправе.

Оборудование: навесная переправа наведена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Страховочная веревка натянута выше основной на 20 см.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись карабином к страховочной веревке, затем беседочным карабином к основной и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, нарушение последовательности встегивки-выстегивки, не завинчена муфта карабина, потеря страховки, срыв участника, потеря контакта с веревкой руками или ногами. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстегивается от основной веревки и затем от страховочной. Время засекается от начала пристегивания до полной выстегивки.

VII. 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.

Нормативные требования по физической и специальной подготовки для групп начальной подготовки отделения спортивного туризма

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Юноши			Девушки		
			8	9	10	8	9	10
1.	Бег 30 м/сек	5	6.4	6.1	5.8	6.4	6.1	5.9
		4	6.6	6.3	6.1	6.6	6.4	6.2
		3	6.8	6.7	6.5	7.2	6.9	6.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	125	135	145	120	130	135
		4	120	130	140	110	120	130
		3	115	125	135	100	115	125
3.	Отжим от пола (количество раз)	5	10	11	12	8	9	10
		4	9	10	11	6	7	8
		3	6	7	8	4	5	6
4.	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин	5	28	30	33	23	25	28
		4	26	28	30	21	23	25
		3	24	26	28	19	21	23
5.	Непрерывный бег	<i>зачет</i>	300	500	500	300	500	500

Отлично – 20-17 баллов, хорошо – 16-13 балл, удовлетворительно – 12-10 баллов

Нормативные требования по физической и специальной подготовки для групп тренировочного этапа отделения спортивного туризма

№ п / п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Юноши						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м/сек	5	5.5	5.3	5.1	4.9	4.6	4.3	4.1
		4	5.8	5.5	5.4	5.2	4.8	4.6	4.4
		3	6.3	6.0	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	175	185	195	215	225
		4	150	160	170	180	190	205	215
		3	145	155	165	175	185	195	205
3	Отжим от пола (количество раз)	5	13	14	15	20	25	30	35
		4	12	13	14	18	20	25	28
		3	9	10	11	12	13	20	25
4	Бег 400	5	1.36	1.31	1.28	1.26	1.20	1.17	1.15
		4	1.39	1.32	1.29	1.27	1.21	1.18	1.16
		3	1.42	1.34	1.30	1.28	1.23	1.19	1.17
5	Непрерывный бег	<i>зачет</i>	600	800	800	1000	1000	1500	1500

№ п / п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Девушки						
			11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м/сек	5	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	6.0	5.8	5.7	5.5	5.4	5.2	5.0
		3	6.3	6.1	6.0	5.8	5.6	5.5	5.3
2	Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	165	175	185	195	200
		4	140	150	160	170	180	190	195
		3	135	145	155	165	175	185	190
3	Отжим от пола (количество раз)	5	11	13	14	15	18	20	22
		4	9	11	12	13	16	18	20
		3	7	9	10	11	14	16	18
4	Бег 400	5	1.36	1.31	1.28	1.26	1.20	1.17	1.15
		4	1.39	1.32	1.29	1.27	1.21	1.18	1.16
		3	1.42	1.34	1.30	1.28	1.23	1.19	1.17
5	Непрерывный бег	<i>зачет</i>	600	800	800	1000	1000	1500	1500

Отлично – 20-17 баллов, **хорошо** – 16-13 балл, **удовлетворительно** – 12-10 баллов.

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 укрепления 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 повышения 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 само страховки, 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 само страховки, 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.

VII. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ 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 состояния здоровья 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. Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

Контроль за техникой спортивного туризма

Тесты на местности.

Тестирование техники преодоления препятствий (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

Контроль за уровнем психической работоспособности

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

Анализ соревнований

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

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по служебно-прикладному виду спорта «Спортивный туризм» Разработана на основании постановления Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», части 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468), приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрирован Минюстом России 02 декабря 2013 г. Регистрационный № 30530).

IX. ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 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.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
10. 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.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Ганопольский 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.
33. 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.
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
37. Филин В.П., Фомиц 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.

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

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