

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа - ФСК «Рассвет»
Вурнарского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета
20 августа 2020 г.

Протокол № 3



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
Проккопьев В. В.
Приказ № 30.1-ОД от 31 августа 2020 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «Спортивный туризм»
Возраст учащихся 7-15 лет**

Срок реализации программы: 5 лет
Разработчики программы:
тренер-преподаватель:
Константинов А.В.

пгт. Вурнары
2020г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному туризму (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по спортивному туризму.

Новизна и актуальность данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста. Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения б знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов. Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самым занятием. Для разработки маршрутов используется информация размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий спортивным туризмом.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивному туризму в МАУ ДО «ДЮСШ – ФСК «Рассвет» Вурнарского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

Общая специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- **Основы профессионального самоопределения:** формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Характеристика вида спорта.

По видам спортивный туризм различается:

Пешеходный туризм — передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком,

для высоких категорий сложности — в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

Лыжный туризм — передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности — в условиях суровых климатических зон и в горной местности.

Горный туризм — пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов.

Водный туризм — сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения.

Спелеотуризм — путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах.

Парусный туризм — путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море.

На средствах передвижения — раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мото туризм. Основной задачей является преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проезжаемости (проходимости), туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности.

Комбинированный туризм — походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;

Мотоциклетный туризм — один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -7

Минимальное количество обучающихся в группах -15

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план

по образовательной программе базового и углубленного
уровня в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Спортивный туризм»

Утвержден

Распорядительным актом руководителя

МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Рассвет»

Приказ от 31.08.2020 г № 30.1од

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Пед. работник (Ф.И.О.)
ЭНП свыше одного года обучения	Пятница Суббота	Спортивный туризм	09:00-10:35 10:00-13:05	Спортзал ВСОШ №2	Константинов А.В.

План учебного процесса.

№№ П/П	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этапы начальной подготовки			УТЭ до 2 лет обучения		УТЭ свыше 2 лет обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ЭНП до 1 г.о.	ЭНП 1 г.о.	ЭНП с 1 г.о.	УТЭ 1 г.о	УТЭ 2 г.о	УТЭ 3 г.о	УТЭ 4 г.о.	УТЭ 5 г.о. 18 часов	УТЭ 5 г.о. 20 часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11						
	Общий объем часов	714				27		20 4	204	306						
1.	Обязательные предметные области	186						96	96	88						
1.1.	Теоретические основы ФКи С	14						5	5	4						
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15						5	5	5						
1.3.	Основы профессионального самоопределения	7						2	2	3						
1.4.	Вид спорта	8						2	2	4						
2.	Вариативные предметные области	4								4						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	236						82	82	72						
2.2.	Судейская подготовка	4								4						
3.	Теоретические занятия	349						10	10	20						
4.	Практические занятия	390						98	98	194						
4.1.	Тренировочные мероприятия	349						85	85	179						

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14						4	4	6						
		27						9	9	9						
		27						9	9	9						

6 Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы 2 года обучения на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое	Объемы и вид технической подготовки	

мастерство	
------------	--

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория)		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео		
Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)

Выносливость	лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория)		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 10 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 54 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 42 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 25 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция -		

лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 13 мин 10 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 51 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 25 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Требования к спортивным результатам в спортивном туризме

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
Тренировочный	1 год	III юн.
	2 год	II юн.
	3 год	I юн.
	4 год	III
	5 год	II

Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры - Ответ**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) спортивный туризм
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах**

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1, 2, 3, 8, 9

Б) 3, 5, 6, 8, 10

В) 1, 4, 6, 7, 9

Г) 2, 5, 6, 9, 10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Методические указания организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»

- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студента.

Итоговый контроль позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов, при завершении учебы в МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Рассвет» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивный туризм;
- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивный туризм;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	сро-к экс-плу-атац-ии (лет)	кол-во	сро-к экс-плу-атац-ии (лет)	кол-во	сро-к экс-плу-атац-ии (лет)	кол-во	сро-к экс-плу-атац-ии (лет)
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося	-	-	4	1/4	4	1/4	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Для спортивной дисциплины: маршрут - лыжный (1-6 категория)											
1	Очки солнцезащитные горнолыжные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Очки солнцезащитные альпинистские	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения											
1	Защитный жилет для верховой езды	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
1	Очки велосипедные (защитные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория)											
1	Маска ветрозащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: маршрут - водный (1-6 категория)											
1	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
1	Жилет спасательный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: дистанция - спелео											
1	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - парусная											
1	Гидрокостюм "мокрый"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Жилет спасательный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Для спортивных дисциплин: маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория)		

1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	4
2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический (180х60х12 мм)	штук	12
4.	Компас жидкостный	штук	12
5.	Котел туристский с чехлом (объем от 5 до 8 л)	штук	4
6.	Курвиметр	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мешок спальный	штук	12
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Палатка трехместная	штук	4
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Пила	штук	2
16.	Приемник спутниковой системы навигации	штук	2
17.	Мультитопливная горелка	штук	4
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19.	Рулетка (10 м)	штук	1
20.	Рулетка (50 м)	штук	1
21.	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	12
22.	Секундомер электронный	штук	2
23.	Скамейка гимнастическая	штук	2
24.	Стенка гимнастическая	штук	1
25.	Тент(4х4 м)	штук	2
26.	Термометр для измерения температуры воздуха (от +50 до -50°С)	штук	2
27.	Топор	штук	4
28.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
29.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины: маршрут - пешеходный (1-6 категория)			
30.	Баул для транспортировки веревок	штук	2
31.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
32.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
33.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	2
34.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
35.	Закладка	комплект	2
36.	Карабин альпинистский	штук	24
37.	Крюк скальный	комплект	2
38.	Молоток скальный	штук	2
39.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
40.	Страховочная система (ленточная)	штук	12
41.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	2
42.	Трек для навесной переправы	штук	2
43.	Устройство для спуска по веревке	штук	12

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Тема 1.История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием спортивного туризма в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах Вурнарского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия», «Путь победы».

Спортивный туризм — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию¹ в 1949. При присвоении спортивных разрядов и звания мастера спорта учитываются количество и сложность совершенных походов, а также опыт самостоятельного руководства ими. Сложность определяется продолжительностью и протяжённостью маршрутов, количеством и разнообразием естественных препятствий. Многодневные походы (пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные, автомобильные, на мотоциклах и мопедах) проводятся по маршрутам 5 категорий сложности. Маршруты повышенной сложности, особенно 4—5-й категорий, требуют хорошей общефизической и специальной подготовки. Походы проводятся, как правило, при содействии спортивных и туристских клубов, советов спортивных обществ, коллективов физкультуры. Как средство круглогодичной тренировки туристов используются т. н. походы выходного дня и соревнования по видам туристской техники (по некоторым проводятся всесоюзные соревнования).

Порядок формирования туристских групп, права и обязанности их участников и руководителей, оформление документации, разработка и подготовка маршрутов и т. п. регламентируются «Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР» (утверждены Центральным советом по туризму и экскурсиям ВЦСПС в 1972).

Спортивный туризм это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм). Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6-10 человек. Бывает, что путешественники в течение месяца не встречают никаких следов цивилизации.

Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Как правило, в горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме — речные пороги.

Классифицированные препятствия составляют основу методики сравнения путешествий по их сложности. Это похоже на оценку сложности программ по гимнастике или фигурному катанию. С блеском исполненные наиболее сложные путешествия выдвигаются на первенство Москвы и на чемпионат России.

Организация и проведение спортивных путешествий подчиняются Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. В этих Правилах аккумулируется опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их выполнении гарантируется достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Контролирует это система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК проверяет подготовленность группы к

В соответствии с Правилами спортивные путешествия могут иметь шесть категорий сложности (к.с.). Если путешествия первой к.с. посылны для новичков, то путешествия шестой к.с. экстремальны даже для самых сильных и опытных путешественников. Действительно, горные «шестерки» на отдельных участках могут включать восхождения на вершины высотой более 7000 м, лыжные «шестерки» это сотни и сотни километров пути в сорокаградусный мороз по бесконечным сибирским хребтам, водные «шестерки» это умопомрачительные сплавы по бешеным рекам Алтая и Средней Азии.

Созданная в течение десятилетий система спортивного туризма минимально ограничивает инициативу путешественников. В настоящее время спортивное путешествие можно оформить к любой точке земного шара, при этом каждый может стать руководителем группы, лишь бы он обладал опытом участия в путешествии той же категории сложности и опытом руководства в путешествии, которое на одну категорию проще. Остальные члены команды обязаны иметь опыт участия в более простом (на одну категорию) путешествии. Помимо этого основного принципа

Правилами оговорены исключения, позволяющие более полно учесть фактический опыт путешественников (например, альпинистский опыт или опыт в других видах спортивного туризма). Мастерский уровень в спортивном туризме связан с руководством в путешествиях высших (5-й и 6-й) категорий сложности. Поэтому, совершая по два путешествия в год, одаренный спортсмен достигает этого уровня за 5 — 6 лет.

Тема 2. «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становиться тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от нее организму будет только польза.

Тема 3. «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, — этика требует их беречь.

Спорт — это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах — это то, чему она учит.

Спортивное поведение — важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте. - Читайте подробнее на

Тема 4. «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

Цель занятия: Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Тема 5. «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

Цель занятия: Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	группа, дистанция - спелео - группа					
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Дистанция - водная - каяк, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео	Юниоры, юниорки (16-21 год)				1-3
	Дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - горная - связка, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - связка					1-2
	Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа					1
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Дистанция - водная - каяк, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео	Мужчины, женщины				1-6
	Дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - горная - связка, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - связка					1-4
	Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа					1-2
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Дистанция - водная - каяк, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео	Мужчины, женщины				1-6
	Дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - горная - связка, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - связка					1-4
	Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа					1-2
Иные условия	1. МС присваивается за выполнение требований дважды в течение двух лет.					
	2. МС присваивается при условии:					
	2.1. Класс дистанции – пятый, шестой.					
	2.2. Квалификационный ранг спортивного соревнования – не менее 720 баллов.					
	2.3. Результат спортсмена (связки, группы, экипажа) не превышает 125 процентов от результата победителя.					
3. КМС присваивается при условии:						
3.1. Класс дистанции – четвертый, пятый, шестой.						
3.2. Квалификационный ранг спортивного соревнования – не менее 240 баллов.						
3.3. Результат спортсмена (связки, группы, экипажа) не превышает процент от результата победителя:						
Квалификационный ранг спортивного соревнования (баллы)	240-299	300-399	400-499	500-629	630 и более	
Процент от результата победителя (не более)	120	125	127	129	132	
4. При проведении спортивных соревнований на дистанциях 5 класса, в случае если квалификационный ранг спортивного соревнования составляет менее 720 баллов, применяются требования и условия их выполнения, предусмотренные для статуса спортивного соревнования «чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)» для КМС.						

5. Баллы, определяющие квалификационный ранг спортивного соревнования, начисляют за каждого участвующего в виде программы спортсмена, занявшего с 1 по 6 место:									
Спортивная дисциплина	Количество спортсменов, выходящих на старт в составе группы, связки, экипажа или индивидуально (человек)	Баллы, начисляемые за спортивные звания и спортивные разряды спортсменами занявших с 1 по 6 место							
		МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	I
Дистанция - водная - каяк, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео	1	400	120	40	12	4	4	1,2	0
Дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - горная - связка, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - связка	2	200	60	20	6	2	2	0,6	0
Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа	4	100	30	10	3	1	1	0,3	0
Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа	Более 4	400*	120*	40*	12*	4*	4*	1,2*	0,

* В случае если в каждой группе (экипаже) количество спортсменов более 4, баллы делятся на количество спортсменов в группе (экипаже)

Методические приёмы: Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

Дистанции. Мастер спорта и КМС

Дистанции. I - III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды

4. Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов											
I спортивный разряд выполняется с 13 лет, II спортивный разряд – с 12 лет, III спортивный разряд – с 11 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет											
Спортивная дисциплина	Класс дистанции			Квалификацион-ный ранг спортивного соревнования	Результат участника в процентах от результата победителя (не более)						
					Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
					I	II	III	I	II	III	
Дистанция - водная - каяк, дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - горная - связка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео - группа, дистанция - спелео - связка, дистанция - спелео.	1			Менее 1			100	100	111	В течение одного года три раза закончить дистанцию в контрольное время на официальных спортивных соревнованиях любого статуса	
				1-1,9			102	102	114		
				2-2,9			105	105	117		
				3-3,9			108	108	120		
				4-4,9			111	111	123		
				5-5,9			114	114	129		
				6-7,9			117	117	132		
	2				8-9,9			120	120		135
					10 и более			123	123		138
	3				13-15,9	100		126	126		142
					16-19,9	102		129	129		146
					20-24,9	105		132	132		150
					25-31,9	108		135	135		154
					32-39,9	111		138	138		158
					40 и более	114		142	142		162
					50-62	100	117	146	146		
					63-79	102	120	150	150		
					80-99	105	123	154	154		
					100-124	108	126	158	158		
	4				125-159	111	129	162	162		
					160 и более	114	132	166	166		
					200-249	117	135	172	172		
					250-299	120	138	178	178		
300-399					123	142	184	184			
400-499					126	146	190	190			
500-629					129	150	190	190			
5	6			630 и более	132	154	190	190			
				700-799	135	160					
				800-899	138	166					

					900-999	141	172						
					1000-1249	144	180						
					1250-1499	147	180						
					1500-1599	150	180						
					1600-1999	153	180						
					2000-2399	156	180						
					2400	160	180						

Иные условия	1. Баллы, определяющие квалификационный ранг спортивного соревнования, начисляют за каждого участвующего в виде программы спортсмена, занявшего с 1 по 6 место:											
	Спортивная дисциплина	Количество спортсменов, выходящих на старт в составе группы, связки, экипажа или индивидуально (человек)	Баллы, начисляемые за спортивные звания и спортивные разряды спортсменов, занявших с 1 по 6 место									
			МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды				
	I	II			III	I	II	III				
	Дистанция - водная - каяк, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - парусная, дистанция - пешеходная, дистанция - спелео	1	400	120	40	12	4	4	1,2	0,4		
	Дистанция - водная - байдарка, дистанция - водная - катамаран 2, дистанция - горная - связка, дистанция - лыжная - связка, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - спелео - связка	2	200	60	20	6	2	2	0,6	0,2		
Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа	4	100	30	10	3	1	1	0,3	0,1			
Дистанция - водная - катамаран 4, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - горная - группа, дистанция - лыжная - группа, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - спелео - группа	Более 4	400*	120*	40*	12*	4*	4*	1,2*	0,4*			

* В случае если в каждой группе (экипаже) количество спортсменов более 4, баллы делятся на количество спортсменов в группе (экипаже)

2. Юношеские спортивные разряды присваиваются спортсменам до 15 лет.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «спортивный туризм»:

МС – спортивное звание мастер спорта России;

КМС – спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I – первый;

II – второй;

III – третий;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

Ж – женский пол;

М – мужской пол;

к.с. – категория сложности маршрута;

ст.с. – степень сложности маршрута.

Маршруты. Мастера спорта

МС выполняется с 19 лет			
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол	Выполнить норму (баллы, не менее)
Чемпионат мира, Кубок мира, чемпионат Европы, другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП, чемпионат России, Кубок России, другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, чемпионат федерального округа, двух и более округов, чемпионаты г. Москвы и г. Санкт-Петербурга	Маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория)	Мужчины	В течение 4 лет набрать 20 баллов, в том числе не менее 10 баллов на чемпионатах мира, Кубках мира, чемпионатах Европы, других международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионатах России, Кубках России
		Женщины	В течение 4 лет набрать 15 баллов, в том числе не менее 10 баллов на чемпионатах мира, Кубках мира, чемпионатах Европы, других международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионатах России, Кубках России
Иные условия	1. МС присваивается спортсмену, набравшему указанные в таблице баллы, имеющему КМС или выполнившему нормы для присвоения КМС на день получения указанного в таблице для присвоения МС количества баллов и при этом совершившему: мужчины – два руководства маршрутами не ниже 5 к.с., женщины – одно руководство маршрутом не ниже 5 к.с., каждое руководство маршрутом может быть заменено на два участия в маршрутах 5 к.с., или одно участие в маршруте 6 к.с.		
	2. Баллы начисляются за места, занятые на спортивных соревнованиях, при квалификационном ранге спортивных соревнований не ниже 40 рейтинговых баллов:		
	2.1. За маршруты 4-6 к.с. на чемпионате мира, Кубке мира, чемпионате Европы, других международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионате России, Кубке России соотношение занятого места количеству начисленных спортсмену баллов (место – баллы) следующее: 1-12; 2-10; 3-8; 4-7; 5-6; 6-5; 7-4; 8-3; 9-2; 10-1.		
	2.2. За маршруты 5-6 к.с. на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, соотношение место - баллы следующее: 1-5; 2-4; 3-3; 4-2; 5-1.		
	2.3. За маршруты 5 к.с. на чемпионате федерального округа, двух и более округов, чемпионатах г. Москвы и г. Санкт-Петербурга соотношение место – баллы следующее: 1-5; 2-4; 3-3; 4-2; 5-1.		
	2.4. При увеличении квалификационного ранга спортивных соревнований на каждые 4 рейтинговые балла сверх 40, количество начисляемых спортсмену баллов увеличивается на 1.		
	3. Квалификационный ранг спортивных соревнований определяется суммой рейтинговых баллов начисленных группам, занявшим на спортивных соревнованиях первые 6 мест.		
	4. Рейтинговый балл группы определяется в соответствии с к.с. маршрута, пройденного этой группой на спортивных соревнованиях: за маршрут 6 к.с. – начисляется 12 рейтинговых баллов, за маршрут 5 к.с. – 8 рейтинговых баллов, за маршрут 4 к.с. – 5 рейтинговых баллов.		
	5. Нормы выполняются на спортивных соревнованиях:		
	5.1. На которых спортивные судьи имеют возможность визуально оценивать соревновательные действия участников и следить за их безопасностью при прохождении препятствий имеющих категорию трудности.		
5.2. Маршруты прохождения групп (координаты местоположения группы на маршруте) фиксируются электронными средствами позиционирования и контроля.			

Маршруты. КМС, I - III спортивный разряд, юношеские спортивные разряды

КМС выполняется с 16 лет, I спортивный разряд – с 15 лет, II спортивный разряд – с 13 лет, III спортивный разряд – с 11 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет																	
Спортивная дисциплина	Единицы измерения		Количество пройденных маршрутов														
			Спортивные разряды								Юношеские спортивные разряды						
	Степень, категория сложности маршрута	Руководитель, участник на маршруте	КМС		I		II		III		I		II		III		
М			Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
Маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - горный (1-6 категория), маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория)	1 ст.с.	Участие												2	2	2	2
	2 ст.с.	Участие									1	1	1	1			
	3 ст.с.	Участие									1	1					
	1 к.с.	Участие	1	1	1	1	1	1	1	1							
		Руководство	1	1	1	1	1	1									
	2 к.с.	Участие	1	1	1	1	1	1									
		Руководство	1	1	1	1											
	3 к.с.	Участие	1	1	1	1											
		Руководство	1	1	1	1											
	4 к.с.	Участие	1	1													
Руководство		1	1														
5 к.с.	Участие	1															
Иные условия	1. Пройденные маршруты, за которые ранее были присвоены (подтверждены) предыдущие спортивные разряды, учитываются при выполнении нормы более высокого спортивного разряда.																
	2. При повторном выполнении спортивного разряда или выполнении более низкого спортивного разряда, необходимо совершить прохождение маршрута максимальной к.с., указанной в строке «Участие», участником или совершить прохождение маршрута максимальной к.с., указанной в строке «Руководство», – руководителем, для выполняемого спортивного разряда. Ранее пройденные маршруты, за которые был присвоен спортивный разряд, учитываются для такого выполнения.																
	3. КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы и г. Санкт-Петербурга, за прохождение маршрута не ниже 4 к.с.																
	4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже первенства субъекта Российской Федерации, за прохождение маршрута не ниже 3 к.с.																
	5. II спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже первенства муниципального образования, за прохождение маршрута не ниже 2 к.с.																
	6. III спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях любого статуса, за прохождение маршрута не ниже 1 к.с.																
	7. I, II и III юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на спортивных соревнованиях любого статуса, за прохождение маршрутов 3, 2, 1 ст.с., соответственно.																
	8. Участие в любом маршруте более низкой к.с. может быть заменено участием в маршруте более высокой к.с. Участие в любом маршруте более низкой ст.с. может быть заменено участием в маршруте более высокой ст.с.																
	9. Участие в любом маршруте может быть заменено руководством маршрута этой же к.с. или руководством маршрута более высокой к.с.																
	10. Руководство любым маршрутом может быть заменено участием в двух маршрутах этой же к.с. или участием в маршруте более высокой к.с.																
	11. Руководство любым маршрутом данной к.с. может быть заменено руководством маршрута более высокой к.с.																

	12. Первенства России проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (до 22 лет).
	13. Всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в следующих возрастных группах: юниоры, юниорки (до 22 лет), юноши, девушки (до 17 лет).
	14. Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (17-25 лет).
	15. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
	16. Юношеские спортивные разряды присваиваются спортсменам до 17 лет.

Тема 6. «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Спортивный туризм требует строгого соблюдения баланса в потреблении белковой пищи, гликогена и жиров. Пять руководящих принципов помогут спортсмену составить правильное меню

Углеводы – главное «топливо» организма атлета. Человек получает из пищи глюкозу, которая остается в мышцах в виде углевода гликогена. При длительных тренировках гликоген теряется.

Продукты с большим процентом жира неизбежно входят в спортивное питание. Спортивный туризм сжигает слишком много калорий. Жир превращается в энергию, когда иссякают углеводные ресурсы организма. Спортсменам следует выбирать пищу с ненасыщенными жирами:

Без четко налаженного питьевого режима невозможно правильное спортивное питание. Спортивный туризм предполагает напряженные физические упражнения с большой амплитудой движений. Это вызывает усиленную работу выделительной системы, и может привести к обезвоживанию. Важно! Спортсмен не должен ждать, когда ему захочется пить. Ощущение острой жажды может означать высокую степень обезвоживания.

Тема 7. «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у

девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие 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.

2. Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличии поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях; плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

Тема 2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

Тема 3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методика: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуется определённым комплексом

связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых спортсмену.

При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов, а так же их сочетаний – стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание.

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегания с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, выполнять все это в повышенном темпе. Делать ускорение, разбег, многоскоки под гору (1 – 5 градусов) или по ветру. Отталкиваться с возвышения 2 – 10 см.; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блок, облегчающие вес тела на 10-15 %.

Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95 – 100 % от максимальной.

При непрерывном повторении упражнений, быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно.

При скоростно-силовом направлении, в подготовке решается задача увеличить силу мышц и быстроту движений, то есть их мощность. Здесь могут применяться небольшие отягощения в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняются максимально быстро и с заданной скоростью в этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённом количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности.

Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой. Термин “гибкость тела” лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, “гибкость коленного сустава” или “гибкость шеи”.

При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине.

Тема 4 Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по легкой атлетике.

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

– готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

Использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

3.Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

Тема 1. Формирование социально значимых качеств личности.

Цель: развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

Методические приемы: объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.
9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Тема 2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам

самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

Тема3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей

будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза.

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

Профессиональное просвещение предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

Профессиональная консультация предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

Профессиональный отбор позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорялся или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под **профессиональной адаптацией** понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

Тема 4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Цель: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностями и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремиться к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. **Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут!** **ЗАДАТЬ ВОПРОС** Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику.

Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ. Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

Тема5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности ученика, позитивный заряд, Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучаемых.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта.

В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах:

- развитию познавательных,
- творческих навыков учащихся,
- умений самостоятельно искать информацию,
- развитию критического мышления;

самостоятельной деятельности учащихся:

- индивидуальной,
- парной,
- групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты или журнала и т.д.), причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные

этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важнейшая сторона работы над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Принимая это во внимание, обратимся к содержанию понятия «опыт творческой деятельности». В психолого-педагогических словарях нет единого понимания его сущности, даются лишь отдельные толкования понятия «опыт» и «творческая деятельность». Так, в психологии «опыт» – это качество личности, сформированное в процессе ее деятельности, обучения и воспитания, обобщающее знания, навыки, умения и привычки, а «творческая деятельность» рассматривается как деятельность, в которой творчество как доминирующий компонент входит в структуру либо ее цели, либо способов.

В формировании опыта творческой деятельности интерес представляют качества и свойства личности, способствующие творческой деятельности. Прежде всего, такое качество личности, как ее опыт. В философии понимание опыта относится к одной из главных проблем исследования и понимается как результат взаимодействия человека с объективным миром, включающий формы и результаты практической деятельности общества, приемы и навыки, открытые в практике законы человеческой деятельности и развития объективного мира. Выдающийся русский философ В.С. Соловьев утверждал, что опыт – эмпирическое познание действительности; единство знаний и умений. Опыт выступает как результат взаимодействия человека и мира и передается из поколения к поколению.

3. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»

Цели:– умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

– готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);

- контрольные соревнования;

- товарищеские встречи - психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам.)

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики спортивного туризма.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тема 2. Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

1) общую всестороннюю физическую подготовленность;

2) специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;

3) закаливание организма — его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т. п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успеха в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так,

для туриста — пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна сила рук. Каждому туристу, передвигающемуся активно, необходимо хорошее, т. е. глубокое и равномерное, дыхание. Значит, надо «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов. Чтобы приучить себя к ночлегам на снегу, в мешках, нужно заранее, за время тренировок, привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т. п. По мере роста закаленности турист перестает чувствовать необычные раздражения и спит в таких условиях лучше, чем дома.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Неотъемлемая часть подготовки туриста — соблюдение режима, без чего немислим успех. Основные требования к режиму — умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи, работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность. Нормальный сон укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивают быстрое восстановление сил после работы.

Обязательное условие для каждого занимающегося — прохождение не менее 3—4 раз в году медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня.

Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег—3—5 минут.

2. и. п.*—основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок — вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней — выдох. Повторить 10—12 раз.

* Исходное положение.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, прямая левая рука над головой, левую ногу согнуть—выдох; выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 4—

6 раз в каждую сторону.

4. И. п. — сидя на полу. Лечь на спину — вдох, сесть и наклониться вперед до касания коленей лбом — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и возможно больше отвести назад — вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую ногу согнуть — выдох. Выпрямиться. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.— ноги на ширине плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад возвратиться в и. п. Повторить 4—6 раз.

7. И. п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад — вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.

8. Из основной стойки — положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение ног и рук. Повторить 10—12 раз.

9. Различные прыжки со скакалкой — 2—3 минуты. После прыжков ходьба на месте.

10. Упражнения на расслабление.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос. Приведенный комплекс надо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30—40 минут, включив в нее 4—5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по нескольким десяткам метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой. Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом. Зарядку в помещении надо делать у открытого окна. После нее необходимо для закаливания обмываться до пояса прохладной водой. Тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням проводятся в залах, на площадках, на стадионах и на местности. Они обычно состоят из гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и велосипедного спорта, спортивных игр. Сдача норм комплекса ГТО обеспечивает необходимый уровень общей физической подготовки. Специально подобранные гимнастические упражнения и соответствующие виды спорта помогают развить те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу.

Выносливость вырабатывается не только длительной ненатянутой работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Можно, например, применить пробежку—6—8 раз по 800 м со средней скоростью. В промежутках между бегом — спокойная ходьба (7—9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Подобные нагрузки допустимы только для людей, достаточно подготовленных. Хорошо развивают выносливость плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки туриста условия, близкие к условиям длительного путешествия.

Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Поэтому ее следует развивать специальной тренировкой. Однако не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. В таком случае будет развиваться и выносливость мышц.

В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления, затем, немного отдохнув, повторять их снова. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседание, выпрямление рук в упоре лежа) выполняются до отказа. Упражнения силового характера прорабатываются в течение всего периода подготовки.

Тема3 Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и

лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправлений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.

- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.

- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.

- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

Тема 4 Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:
2. - титульный лист;
3. - пояснительную записку;

4. - нормативную часть;
5. - методическую часть;
6. - систему контроля и зачетные требования;
7. - перечень информационного обеспечения;
8. - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тема 5. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

Тема 6. Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

1. Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин: - группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);- группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

2. Соревнования заключаются в выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций.
3. Официальные спортивные соревнования по спортивному туризму на территории Российской Федерации проводятся по данным Правилам вида спорта «спортивный туризм» (далее - Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов этих соревнований.
4. Вопросы организации и проведения соревнований и других спортивных туристских мероприятий, не вошедшие в настоящие Правила, регулируются Регламентами, утверждаемыми общероссийской федерацией по виду спорта «спортивный туризм».
5. Организаторами могут вноситься дополнительные Условия проведения соревнований, не противоречащие данным Правилам, которые уточняют порядок проведения соревнования и другую информацию по организации судейства. Соответствующая информация об этом доводится до участников соревнований до их начала.

Виды соревнований

6. Соревнования проводятся по двум группам спортивных дисциплин: «маршрут» и «дистанция» в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

Часть 2. Группа дисциплин «маршрут»

Общие положения

1. Соревнования по группе спортивных дисциплин «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде спортивных туристских маршрутов, включающих участки категорированных по технической трудности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.) и выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп.
2. Соревнования проводятся среди спортивных туристских групп на маршрутах соответствующих категорий сложности (далее - к.с.), которые определяются согласно техническому Регламенту соревнований и спортивных мероприятий по группе дисциплин «маршрут», далее по тексту Регламент.
3. Участвующие в соревнованиях спортивные туристские группы могут проходить маршруты в различных географических районах.

Виды соревнований

4. Соревнования проводятся среди спортивных туристских групп по дисциплинам, включенным в ВРВС. В спортивном туризме маршруты классифицируются: - маршрут – авто-мото (1-6 категория); - маршрут – велосипедный (1-6 категория); - маршрут – водный (1-6 категория); средства сплава - каяки, байдарки, рафты, катамараны и пр. - маршрут – горный (1-6 категория); - маршрут – комбинированный (1-6 категория); - маршрут – конный (1-6 категория); - маршрут – лыжный (1-6 категория); - маршрут – парусный (1-6 категория); - маршрут – пешеходный (1-6 категория); - маршрут – спелео (1-6 категория).
5. Соревнования могут проводиться: - как по одной, так и по нескольким спортивным дисциплинам одновременно; - по каждой спортивной дисциплине на маршрутах одной или разных категорий сложности, с правом выбора вида программы (категории сложности маршрута) участниками соревнований в зависимости от их квалификации.

Спортивные дисциплины и виды Программ каждой дисциплины, по которым проводятся соревнования, определяются Положением о соревнованиях.

6. При проведении соревнований спортивные туристские группы соревнуются на маршрутах, категорированных по единым принципам в соответствии с «Классификацией туристских спортивных маршрутов». Каждой категории сложности маршрута в каждой спортивной дисциплине соответствуют регламентированные параметры маршрутов.
7. Соревнования спортивных туристских групп проводятся по единой методике судейства, обеспечивающей равные условия и состязательность между спортсменами на соревнованиях любого уровня и любой спортивной дисциплины.

8. Категория сложности маршрута.

8.1. В зависимости от технической трудности локальных (перевалы, вершины, пороги и др.) и протяженных препятствий (траверсы, пещеры, каскады порогов, каньоны), а также других факторов природной среды, характерных для каждого вида туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.), спортивные туристские маршруты классифицируются от 1 - простой, до 6 - самой сложной к.с., а также 1, 2 или 3 степени сложности (ст.с.).

8.2. Категория сложности маршрутов и категория трудности локальных и протяженных препятствий определяются в соответствии с документами, содержащимися в Регламенте («Классификация туристских маршрутов», «Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов», Перечни препятствий по видам туризма и др.).

9. Соревнования различаются по статусу соревнований, который определяется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

10. Соревнования всероссийского статуса проводятся на маршрутах 4-6 к.с., соревнования статуса федеральных округов - на маршрутах 3-5 к.с., соревнования статуса субъектов Российской Федерации - 2-4 к.с., соревнования муниципального статуса - 1-3 к.с. Соревнования всероссийского статуса в возрастных группах «юниоры/юниорки», «юноши/девушки» проводятся на маршрутах 1-3 к.с., соревнования статуса федерального округа в возрастной группе «мальчики/девочки» – на маршрутах 1 к.с.

Положение о соревнованиях, заявки

11. Соревнования по группе дисциплин «маршрут» проводятся в соответствии с Положением о соревнованиях (далее - Положение). Положение - основной документ, которым, наряду с Правилами, руководствуются судейская коллегия и участники соревнований. Положение не должно противоречить настоящим Правилам.

12. Проведение соревнований предусматривает: подачу спортивными туристскими группами в Главную судейскую коллегию соревнований (далее - ГСК) заявок на участие, допуск спортсменов на маршрут и к участию в соревнованиях, прохождение участниками соревнований заявленных маршрутов, подготовку туристскими группами отчетной документации, оценку судейской коллегией прохождения группами маршрутов и подведение итогов. Соревнования проводятся с отдельным или общим стартом туристских групп.

13. В предварительной заявке (Приложение 1 к части 2) указывается спортивная дисциплина, географический (административный) район и сроки прохождения маршрута, категория сложности маршрута, данные о составе спортивной туристской группы, контактная информация.

14. В заявке на участие в соревнованиях указывается: - фамилия, имя, отчество и паспортные данные участников спортивной туристской группы; - дата и год рождения; - спортивная квалификация; - медицинский допуск; - фамилия, имя, отчество тренера.

Спортивная квалификация участников спортивной туристской группы подтверждается зачетной классификационной книжкой спортсмена, выдаваемой органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также справками о пройденных маршрутах.

Виза (допуск) врача должна стоять напротив каждой фамилии. Вместо визы врача в заявке допускается предъявление справки с подписью врача и печатью медицинского учреждения, разрешающей участвовать в конкретных соревнованиях

. Знание настоящих Правил и Правил организации и прохождения туристских спортивных маршрутов подтверждается подписью каждого участника соревнований.

15. Заявки на участие в соревнованиях должны быть подписаны органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и/или руководителем аккредитованной региональной федерации спортивного туризма или регионального отделения общероссийской федерации (спортивного клуба).

16. Перезаявки (заявления об изменении заявки) подаются в ГСК на имя главного секретаря соревнований не позднее 5 дней до старта группы (выхода на маршрут). При этом любые

изменения в составе туристской группы и в маршруте должны быть согласованы с судьями соревнований, ответственными за допуск групп к соревнованиям.

17. Право представлять спортивную группу на соревнованиях, подавать предварительные заявки, перезаявки и протесты, получать справки в судейской коллегии по всем вопросам, связанным с организацией и проведением соревнований, имеет только официальный представитель.

Допуск к соревнованиям

18. Предварительная заявка, подается в ГСК соревнований в сроки, указанные в Положении.

19. Официальная заявка на участие в соревнованиях, маршрутные документы в 2-х экз., а также другие материалы (картографические материалы, космические снимки, лоции, фотоматериалы и пр.), необходимые для допуска на маршрут, подаются в судейскую коллегию не позднее, чем за 2 недели до предполагаемого выхода на маршрут. Вместе с заявкой на каждого участника соревнований предъявляются следующие документы: - документ, удостоверяющий личность и возраст спортсмена; - медицинский допуск к соревнованиям; - квалификационная книжка спортсмена.

20. Контроль за состоянием здоровья спортсмена перед выходом на маршрут осуществляется в медицинских учреждениях не более, чем за три месяца до дня старта спортсмена на соревнованиях и подтверждаться соответствующей справкой или отметкой в заявке.

21. К участникам соревнований могут быть предъявлены также требования, не оговоренные настоящими Правилами, не противоречащие им и содержащиеся в Регламенте, Положении о соревнованиях или в Условиях проведения соревнований (далее - Условия).

22. К соревнованиям не допускаются дисквалифицированные участники в течение срока действия дисквалификации.

23. Возраст и спортивная квалификация участников соревнований должны удовлетворять требованиям Единой всероссийской спортивной классификации. Минимальный возраст участников, необходимый спортивный туристский опыт, количество средств передвижения, количественный состав спортивной группы, и другие требования к участникам приведены в Регламенте.

24. Результатом рассмотрения поданных в судейскую коллегию соревнований документов является заключение судейской коллегии о допуске спортивной группы к соревнованиям (прохождению заявленного маршрута), что фиксируется в маршрутной книжке установленного образца. Маршрутные книжки (далее - МК) заверяются штампом полномочных маршрутно-квалификационных комиссий (далее - МКК).

25. При выпуске на маршруты 4 - 6 к.с. согласовывается система взаимодействия группы с судейской коллегией (график, способ связи и т.д.) для осуществления постоянного (регулярного) и эффективного контроля за действием спортивной группы во время прохождения маршрута.

26. Первый экземпляр маршрутной книжки выдается представителю спортивной туристской группы и является основным документом группы на маршруте. Второй экземпляр хранится в соответствующей МКК Федерации спортивного туризма, аккредитованной по виду спорта "спортивный туризм".

27. МКК и судейская коллегия фиксируют время старта и финиша спортивной группы, а также прохождение контрольных пунктов маршрута, GPS-координат точек, переданных группой по средствам связи.

Участники соревнований

28. Состав спортивной туристской группы может быть мужским, женским или смешанным.

29. Участники соревнований обязаны: - соблюдать общепринятые нормы поведения спортсменов, быть дисциплинированными и вежливыми; - соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные действующим законодательством Российской Федерации; - знать и выполнять требования настоящих Правил, Положения и других документов, предусмотренных Регламентом. Незнание этих документов не освобождает участников от ответственности за нарушения; - соблюдать меры безопасности; - знать о степени опасности и риске для здоровья и жизни при

прохождении маршрута; - знать нитку маршрута, его характерные особенности, технические препятствия и способы их преодоления, запасные варианты и аварийные выходы с маршрута; - зарегистрировать маршрут в местной спасательной службе (МЧС или аналогичной), а также сообщить в эту службу, в судейскую коллегию и МКК о выходе на маршрут и о завершении маршрута; - соблюдать утвержденный маршрут и выполнять указания и рекомендации, зафиксированные в МК судейской коллегией и МКК; - выполнять процедуру медицинского самоконтроля при прохождении маршрута; - принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности, вплоть до изменения или прекращения маршрута в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, угрожающими безопасности участников; - в случае необходимости быть готовым к организации спасательных работ, оказанию немедленной помощи и сопровождению пострадавшего; - сообщить с произошедшем несчастном случае в местную спасательную службу, в соответствующие органы местной власти, в судейскую коллегию и МКК; - при сходе с маршрута немедленно сообщить об этом в судейскую коллегию, а также в соответствующее подразделение спасательной службы, в котором группа встала на учет.

30. Каждая спортивная группа должна регулярно информировать контролируемую МКК и судейскую коллегию о прохождении маршрута (контрольных точек, определяющих препятствий), состоянии группы и др. по электронным средствам аудио или видеосвязи.

31. На маршрутах 4 - 6 к.с. спортивная группа должна иметь график связи с МКК, утвержденный судейской коллегией, которая, при необходимости (изменение погодных, климатических, технических и иных условий, физическое состояние участников и пр.), может корректировать прохождение отдельных препятствий или маршрута в целом.

32. Участникам соревнований запрещено: - проходить препятствие или участок маршрута, если по каким-либо причинам его техническая трудность оказалась выше, чем имеющаяся спортивная квалификация или опыт прохождения классифицированных препятствий; - изменять заявленный маршрут в сторону его усложнения, состав участников или численный состав группы без согласования с судейской коллегией; - вмешиваться в работу судейской коллегии.

33. Участники спортивной группы могут быть сняты с соревнований за: - грубые нарушения Правил, Регламента, Положения или Условий по определению ГСК; - невыполнение требований судейской коллегии или МКК; - неспортивное или неэтичное поведение участников группы; - действия, вызывающие опасность для участников своей группы или других групп; - несоблюдение мер безопасности при прохождении маршрута; - нарушение правил охраны природы, памятников культуры и истории и т.п.

34. За неспортивное поведение и нарушение настоящих Правил и Регламента, по решению Главного судьи соревнований результат участника (участников) соревнований может быть аннулирован, участники могут быть предупреждены или отстранены от соревнований. ГСК обязана информировать проводящую организацию и региональную Федерацию о фактах неспортивного поведения участников и может ходатайствовать о дисквалификации.

35. Все участники соревнований должны быть застрахованы от несчастного случая.

Техническое обеспечение группы на маршруте

36. Участники спортивной туристской группы должны быть обеспечены специальным личным и групповым снаряжением, позволяющим безаварийно пройти маршрут. Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его категорией сложности, препятствиями, районом проведения, сезоном. Рекомендуемый перечень специального снаряжения приведен в Приложении 2 (к части 2).

37. Группа должна быть обеспечена техническими средствами для определения координат местонахождения и средствами связи для их передачи. В состав специального снаряжения группы должна входить медицинская аптечка, состав которой соответствует категории сложности и характеру маршрута (см. Регламент).

38. Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках спортивной группы.
39. Технические средства передвижения, сплава и снаряжения, которые используют участники на маршруте, должны обеспечивать безопасность группы при прохождении маршрута и осуществлении страховки.
40. Технические средства передвижения подразделяются на:
- 40.1. Класс Автомобили: - автомобили серийные, используемые на дорогах общего пользования; - внедорожные автомобили 4X4, допускаются специально подготовленные, повышенной проходимости).
- 40.2. Класс Мотоциклы: - дорожные; - эндуро.
- 40.3. Класс Скутеры: скутеры и мопеды.
- 40.4. Класс Квадроциклы: ATV и UTV.
- 40.5. Класс Пневматики: автомобили на движителях сверхнизкого давления.
- 40.6. Класс Снегоходы.
41. Рабочий объем двигателя транспортного средства не лимитируется. Допускается участие в соревнованиях смешанных классов (общий зачет), что оговаривается в Положении о соревнованиях.
42. Автомобили и мотоциклы участников соревнований должны быть зарегистрированы в ГИБДД, иметь государственный регистрационный знак, застрахованы (полис ОСАГО). Наличие водительских прав, выданных ГИБДД, у водителя обязательно.
43. Квадроциклы, пневматики и снегоходы участников соревнований должны быть зарегистрированы в Ростехнадзоре, иметь государственный регистрационный знак, застрахованы (полис ОСАГО). Наличие водительских прав, выданных Ростехнадзором, у водителя обязательно.
44. Соревнования по дисциплине «маршрут – водный (1-6 категория)» проводятся на различных видах судов - каяках, байдарках, катамаранах, плотках (рафтах), требования к которым указаны в Регламенте. Конкретные классы судов, по которым проводятся соревнования, оговариваются в Положении о соревнованиях и в Условиях проведения. Допускается проведение соревнований в смешанном классе.
45. Соревнования по дисциплине «маршрут – конный (1-6 категория)» проводятся на конях и лошадях любых пород. Ветеринарный контроль при прохождении конных маршрутов осуществляется владельцем коней, арендуемых для прохождения маршрута.

Тема 7.Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

Опыт. На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

Мотивация к дальнейшему развитию. Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по спортивному туризму ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

Команда единомышленников. На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей,

хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, что бы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

Развитие самостоятельности и активной позиции. На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

Развитие лидерства у мальчиков. Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душили этот порыв и это желание быть лидером.

4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цели:- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Тема 1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Тема 2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

Тема 3. Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Тема 4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого

процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий. Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

5.Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»

Тема 1. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся 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.

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

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

Тема 2. Знание этики поведения спортивных судей.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Категории этики: добро и зло, благо, справедливость, долг, совесть, ответственность, достоинство и честь - все применимы к правосудию. И не только как требования к судье, а в большей степени - к деятельности судьи, суда.

Применительно к судье, к правосудию, можно усмотреть иное выражение указанных категорий этики: беспристрастность, независимость, свобода выражения мнения, открытость, гласность, равенство и т.д. Надо полагать, что уместно говорить об этике правосудия.

Ныне органами судейского сообщества, юридической общественностью, гражданами, политиками обсуждается новая редакция Кодекса судейской этики, в которой предлагается исходить из 14 принципов. В частности, как минимум семь принципов касаются морали:

- 1) такие принципы должны быть сформулированы в Кодексе судейской этики и давать судьям рекомендации, как поступать в тех или иных ситуациях, как преодолеть препятствия и трудности, с которыми они сталкиваются, для сохранения независимости и беспристрастности;
- 2) каждый судья должен делать все, чтобы поддерживать независимость судебного органа как на институциональном, так и на индивидуальном уровне;
- 3) судьи должны быть честными как при исполнении своих обязанностей, так и в частной жизни;
- 4) судьи должны всегда быть беспристрастными и восприниматься таковыми другими людьми;
- 5) судьи должны исполнять свои обязанности без какого-либо предпочтения и без действительной либо видимой предвзятости;
- 6) судьи должны уважать всех участвующих в судебном разбирательстве лиц, а также лиц, на которых это разбирательство может повлиять;
- 7) судьи должны исполнять свои обязанности с должным уважением к принципу равноправия сторон, избегая предвзятости и дискриминации, поддерживая баланс между сторонами и обеспечивая каждой стороне справедливое рассмотрение.

Отметим, что проект новой редакции Кодекса судейской этики в полной мере можно считать Кодексом именно судейской этики. Однако, опять-таки, стержнем являются требования, предъявляемые к судье. Такое положение вызывает справедливые возражения. Кодекс судейской этики, нам представляется, должен охватить правосудие в целом.

До настоящего времени сохраняются неясности при применении норм федерального законодательства, Кодекса судейской этики относительно оценки поведения судьи, осуществляющего правосудие. Проблемы в деятельности судов, связанные с нарушением этических правил, недолжное отношение к суду, вплоть до недоверия со стороны отдельных лиц, перегибы и перекосы в подходах к суду, судьям, правосудию - все эти проблемы имеют место быть.

Тема 3. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной

федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

Объемы учебных нагрузок:

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

Методические материалы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Топография и ориентирование

Учащиеся должны знать основные условные знаки, способы ориентирования на местности.

Учащиеся должны уметь ориентироваться на местности по местным признакам, по компасу и карте.

Карта географическая и топографическая. Масштаб. Виды масштабов. Свойства карт.

Топографические знаки. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Буквенные и численные знаки. Понятие «рельеф». Изображение рельефа на картах.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Действия с компасом.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Измерение длины среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния.

Ориентирование на местности с помощью карты. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия: изготовление карточек топонимов и работа с ними, игра «Путешествие по карте», топографические игры, определение азимута по компасу.

Туристское снаряжение

Учащиеся должны знать перечень снаряжения для однодневного похода, требования к нему.

Учащиеся должны уметь правильно собирать рюкзак для похода, соревнований.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальников, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор туристской группы: Оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Состав и назначение ремонтного набора.

Практические занятия: составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения.

Туристский быт

Учащиеся должны знать правила организации бивака.

Учащиеся должны уметь самостоятельно организовать ночлег.

Понятие о привалах и ночлегах (биваках) в походе. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры, различные типы костров, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагерь. Разведение костра.

Медико-санитарная подготовка

Учащиеся должны знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь оказать первую доврачебную помощь.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Помощь утопающему. Различные травмы. Оказание первой доврачебной помощи. Комплектование походной аптечки.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Питание в туристском походе

Учащиеся должны знать варианты организации питания в однодневном походе.

Учащиеся должны уметь составить меню и готовить пищу на костре.

Значение правильного питания в походе. Питание при переезде в транспорте. Организация питания в однодневном походе. Организация работы завхоза по питанию. Составление меню, списка продуктов, расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Приготовление пищи на костре.

Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Спортивные и подвижные игры.

Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр.

Плавание.

Игры в воде. Нырания с доставанием предметов. Освоение способа плавания «брасс».

Специальные силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весом (подтягивание, отжимание, приседание).

Туристские слеты и соревнования.

Учащиеся должны знать правила и условия школьных туристских соревнований.

Учащиеся должны уметь организовать подготовку и участие в школьных соревнованиях.

Виды туристских соревнований. Основные правила и условия проведения.

Понятие о туристских соревнованиях и слетах. Основные виды соревнований и их особенности: контрольно-туристский маршрут, личная и командная туристская техника, поисково-спасательные работы, ориентирование по выбору и в заданном направлении. Основные правила и условия проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Подготовка к соревнованиям

Изучение положений о соревнованиях и условий проведения.

Практические занятия: подготовка одежды и снаряжения к соревнованиям. Прохождение медицинского осмотра.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях и слетах по туризму на упрощенных дистанциях, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, «Школе безопасности».

Методы выявления и отбора одаренных детей:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- координационные способности и способность к обучаемости сложным физическим упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;

Главной задачей тренера и преподавателя в этот период является определение перспективности легкоатлетов для занятия спринтерским или барьерным бегом, бегом на выносливость, прыжками. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся, темпы улучшения их показателей за 2—3 года, динамика морфологических и функциональных свойств по данным врачебно-педагогических исследований, а также интуиция тренера позволяют правильно прогнозировать направление начальной специализации юных легкоатлетов.

На этапе начальной специализации сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики и содержащие уже специфические контрольные упражнения. К окончанию данного этапа точно определяется специализация легкоатлета. Главными критериями для этого становятся спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные качества спортсмена.

Индивидуальный отбор проводится методом выполнения определенных тестов по избранному виду спорта.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Режим тренировочных занятий строится с учетом начала и окончания учебных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки (до 1 г. обучения) — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше 1 г. обучения) — 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 4 часов.

Распорядок занятий, продолжительность занятий и перерывов между ними устанавливаются расписанием занятий, утверждаемым директором спортивной школы и согласованным с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 ч, а их окончание — не позднее 21.00 ч.

. К обязанностям обучающихся относятся:

- соблюдение Устава спортивной школы;
- регулярное посещение предусмотренных учебным планом тренировочных занятий,
- осуществление самостоятельно подготовки к занятиям, выполнение заданий, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы, участие в мероприятиях воспитательного характера, предусмотренных планами и программами, прохождение аттестации в установленной спортивной школой форме;
- уважение чести и достоинства других обучающихся и работников спортивной школы;
- бережное отношение к имуществу спортивной школы;
- выполнение требований учреждения по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- совершенствование спортивного мастерства;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и спортивного режима;

- участие в жизни учреждения, поддержание традиций;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, дорожного движения на улицах, поведения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;
- забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

Групповой метод.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

Индивидуальный метод

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся и спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

Профессиональная ориентация обучающихся.

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии. В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;

2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;

3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1. Общественно – патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области. (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах.)

2. Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».
3. Беседы о профилактике ДТП.
4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

Перечень информационного обеспечения.

1. Алешин В.М., «Карта в спортивном ориентировании», «Физкультура и спорт», М.1983.
2. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование, Учебник. М. "Физкультура и спорт", 1983.
3. Елоховский С.Б., Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт», М.1981.
4. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов, М. "Ф и С", 1990.
5. Коган В.Г., Соревнования по Технике горного туризма, М. ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Косторуб А.Н., Медицинский справочник туриста, М. Профиздат, 1987.
7. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий, М. ЦДЮТур МО РФ, 1998.
8. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970.
9. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
10. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
11. «Русский турист» Сборник нормативных документов по спортивнооздоровительному туризму. "ТСС России", 1998.
12. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование", М. Просвещения, 1990.
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник, «Советский спорт», МП.2008.
14. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989.
15. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993
14. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
15. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniiefotovideo/.html>
16. <https://www.santour.ru/ch/sport.php>