

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

СОГЛАСОВАНО

решением экспертного совета Регионального
центра выявления и поддержки одарённых
детей в Алтайском крае
протокол от 18.05.2023 г. № 1

Рассмотрена

на педагогическом совете
протокол от 12.05.2023 г. № 8

УТВЕЖДЕНА:



Директор КГБОУ «АКПЛ»
С.А. Романенко
приказ от 22.05.2023 г. № 58

**Интенсивная программа тренировочных сборов
по виду спорта «Спортивный туризм»
(модуль разработан на основе программы спортивной подготовки по
виду спорта «Спортивный туризм»)**

Направление: Спорт

Возраст: 9-16 лет

Срок реализации: 10 дней, 66 часов

Автор-составитель:

С.С. Филонов, учитель, старший
тренер по спортивному туризму
Алтайского края,

И.А. Филонова, учитель

г. Барнаул, 2023

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Введение	3
1.2	Цели и задачи	4
1.3	Участники программы	4
1.4	Срок реализации программы и режим занятий	4
1.5	Формы организации образовательного процесса	5
1.6	Технологии обучения	5
1.7	Ожидаемый результат	6
1.8	Распределение учебного материала	6
2	Учебно-тематический план	7
3	Тематическое планирование	7
4	Содержание программы ТС	8
5	Материально-техническое обеспечение программы	17
6	Список литературы	19

1. Пояснительная записка

Данная программа является модулем программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

1.1 Введение

Спортивный туризм - это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек. Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

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

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

Обучающийся в процессе занятий спортивным туризмом совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры, ОБЖ.

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

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее — соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших обучающихся и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение обучающимися без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

В данной программе акцент делается на группу дисциплин «дистанции-пешеходные».

Соревнования, спортивные мероприятия по спортивному туризму проводятся как на открытой местности, так и в закрытых помещениях.

Спортивный туризм вместе с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), имеет характерные признаки вида спорта – соревновательную деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 9 до 16 лет.

При разработке плана тренировочных сборов, учитывается уровень и масштабы соревнований, в которых будут участвовать спортсмены. Используя контрольные упражнения, и нормативы оценивается уровень физической, технической, тактической подготовленности отдельных спортсменов и команды в целом.

1.2 Цели и задачи

Цель программы:

- Повышение технической подготовки и спортивно-технического уровня спортсменов, за счет более интенсивной подготовки.
- Создание условий для плодотворной деятельности учащихся двигательной активности через тренировочный процесс.
- Сформировать и систематизировать профессиональные, теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

- Отбор способных детей в сборную команду Алтайского края.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических и технических способностей,
- Укрепления здоровья.
- Воспитание специальных способностей (быстроты, выносливости, ловкости и координации движений) для успешного овладения техническими приемами.
- Обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям.
- Воспитание организованности и ответственности, коллективизма, уважения к партнерам и сопернику.
- Исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, совершенствование техники и тактики. ТС позволяет обеспечить занятость подростков в каникулярный период.

1.3 Участники программы

На тренировочные сборы допускаются дети, имеющие разрешение врача. Группы формируются с учетом возрастных особенностей занимающихся. Количественный состав группы – 18 человек. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее высшее образование.

1.4 Сроки реализации программы и режим занятий

Программа ТС рассчитана на 66 академических часов.

Занятия проводятся 2 раза в день по 3-4 академических часа в соответствии с учебным планом и утренняя зарядка

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.
Продолжительность одного занятия 2 часа 15 минут, 3 часа.

Продолжительность зарядки 30 минут.

ТС проводится в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание составляется тренером, с учётом установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий ТС	Общий объем подготовки часов неделю	Задачи
Весь период	9-16	18	19	66	1. Определить и утвердить основной состав сборной команды. 2. Выработать основную стратегию и тактику действий команды 3. Определить мотивацию для каждого спортсмена, сплотить команду, скорректировать морально-психологический климат

1.5 Формы организации тренировочного процесса.

Формы организации обучения:

командная, групповая, индивидуальная.

Основные формы организации ТС: теоретические и практические занятия, учебные, учебные игры, тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Способы проверки программы УТ:

- повседневное систематическое наблюдение.

1.6 Технологии обучения

1. Здоровьесберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей для улучшения мотивации к занятиям спортивным туризмом и в приобретении знаний по основам данного вида спорта.

4. Игровые образовательные технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

1.7 Ожидаемый результат

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие коммуникабельности, умения работать в коллективе;
- позитивное отношение к процессу организации и проведения тренировочных занятий;
- желание пробовать свои силы в занятиях физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия спортивным туризмом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по спортивному туризму в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- укрепление здоровья
- повышение мотивации к занятиям спортивным туризмом;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- повешение скоростной техники;
- подготовка с предстоящему спортивному сезону;
- увеличение атлетической тактической, технической и игровой подготовки.

1.8 Распределение учебного материала

№ п/п	Виды подготовки	часы										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Правила спортивного туризма, антидопинговые правила	6	1	1	1	1	1	1				
2	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.1	ОФП		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	Быстрота		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Скоростно-силовая		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Гибкость		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3	Техническая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Тактическая подготовка	10		1	2		2		1	2	2	
5.	Интегральная подготовка	10		1		1	2	2	2	1	1	
6.	Психологическая подготовка	11		1	1		1	2	2	2	2	
5	Игровая подготовка	11			2			1	2	2	2	2
6	ИТОГО	66	3	6	8	4	8	8	9	9	9	2

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Правила спортивного туризма	
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по спортивному туризму, правила поведения на полигоне соревнований, местах питания и проживания.	1
2	Правила спортивного туризма, положение о проведении соревнований, условия проведения соревнований	3
3	Антидопинговые правила	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	9
3	Техническая подготовка	9
4	Тактическая подготовка	10
5	Интегральная подготовка	10
6	Психологическая подготовка	11
7	Игровая подготовка	11
ИТОГО		66

3. Примерный план-график подготовки

(тематическое планирование)

1 день

15.00-16.15 - Организационные действия по приезду детей.

ТБ при занятиях на полигоне, нахождении в местах питания, проживания. Беседа и постановка задач ТС.

18.00 – 20.15 Тренировочные забеги. Просмотр спортсменов, определение тренировочных коллективов.

2 день

10.00-13.15 Тактические действия спортсменов. Организация и снятие перил переправ.

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне.

3 день

10.00-13.00 Тактические действия спортсменов. Движение по навесной переправе

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне

4 день

10.00-13.00 Переправа по параллельным перилам

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне.

5 день

10.00-13.00 Подъем по перилам и спуск по перилам с самостраховкой.

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне.

6 день

10.00-13.00 Подъем по склону и спуск по склону с самостраховкой.

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне.

7 день

10.00-13.00 переправа по бревну, в том числе методом «горизонтальный маятник».

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне.

8 день

10.00-13.00 Работа в связках с верхней командной страховкой.

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне.

9 день

10.00-13.00 Итоговое занятие на полигоне (прохождение всей дистанции)

17.00-20.00 Тренировочные забеги на полигоне.

10 день

10.00-11.00 Отъезд.

4.Содержание программы ТС

Общая и специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения.

1. Прыжки с полу приседа 1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
2. Прыжки «Кенгуру» 1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
3. Прыжки с полного приседа.1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
4. Прыжки с разворотом на 90-180-270-360 (градусов), можно выполнять с подшагиванием, с двух - трех шагов разбега.

Прыжки со скакалкой:

1. Прыжки на правой ноге 1x50.

2. Прыжки на левой ноге 1x50.
3. Прыжки на двух ногах 1x100.

Прыжки с использованием гимнастической скамейки:

1. Прыжки, через гимнастическую скамейку отталкиваясь двумя ногами с продвижением вперед змейкой 2x10.
2. Из исходного положения: гимнастическая скамейка между ног. Отталкиваемся, вверх подтягивая колени к груди и соединяя стопы, продвигаемся вперед. 2x10.
3. Из исходного положения: гимнастическая скамейка между ног. Прыжки с поворотом на 180 градусов 2x10.

Прыжки с использованием тумбы высотой от 30 до 50 см.

1. Поочередное отталкивание правой и левой ногой 1x20.
2. Прыжок на тумбу с отталкиванием двух ног 1x20.

Упражнения на координацию движений и ловкость.

1. Лицом вперед выполняем 2 беговых шага, на 3-й шаг выполняем наскок на правую или левую ногу, удерживаем баланс, своего тела.
 2. Стоя правым или левым боком в защитной стойке начинаем выполнять передвижение и напрыгиваем (выполняем наскок) с одной ноги на другую удерживаем баланс, своего тела.
 3. Прыжки с продвижением вперед «с кочки на кочку»
 4. Остановка с сопротивлением. Для имитации сопротивления используем эластичную резину с экспандером.
- Выполняем все те же упражнения, но с использованием эластичной резины и экспандера.

Упражнения для развития динамической силы.

1. Бег вокруг конуса: лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком, лицом вперед с остановкой и прыжком вверх у конуса.

Упражнения для развития силы.

1. Отжимания.
2. Подтягивания на перекладине.

Упражнения на развитие мышц ног.

1. Приседания на одной ноге «пистолет».
2. Широкие выпады вперед с отягощением до 3 кг.
3. Разножка с отягощением.

Упражнения для развития быстроты. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Рассказ, показ, просмотр киноколясок лучших бегунов. Обучение технике бегового шага. Пробегание отрезков 20 м с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные). Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш». Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20 м. Пробегание отрезков 20 м. на время. Обучение финишированию. Набегание на финишную ленточку с 20 м. со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на

последних шагах. Обучение технике входа в поворот с высокого старта. Обучение технике бега на короткие дистанции в целом.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами, гантелями: выпрыгивания, приседания. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км (бег с изменением направления и скорости). Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (бег в сочетании с другими действиями).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад, стойка на лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Ускорения, рывки на отрезках с прыжками в конце, середине, начале дистанции и без прыжков.

«ЛЕДДЕР»

Координационная лестница (agilityladder) или speedladder– ЛЭДДЕР пожалуй, лучший тренажер для развития координации движений в зале и на улице. Его использование помогает значительно улучшить быстроту, баланс, координацию, разнонаправленную скорость и ускорение!

В век цифровых технологий описание упражнений неактуально, все пользуются медийными источниками информации, например https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=B_bbBglPGHA поисковый запрос Координационная лестница (agilityladder) или speedladder выдает в любом поисковике более 20 тысяч результатов, видео уроки в том числе Начинаем с простого и последовательно переходим к более сложным координационно и энергозатратным упражнениям: на 2 ногах, на 1 ноге, боком, в каждую ячейку, через ячейку, с поворотами на 90° и 180°, степ, зигзаг и пр. Стараемся не наступать на лестницу и не терять равновесие.

Лапта

В отличие от классического варианта известной русской игры использую более динамичный вариант: игроки «города» используют 2 или 3 мячика для большого тенниса, без биты. По свистку тренера «городские» одновременно бросают свои мячи в «поле» и пока «полевые» ловят мячи, все «городские»

должны сбегать на «кон» и вернуться обратно. «Полевые» пятнают мячами «городских» пока они бегают туда-обратно, на «кону» пятнать нельзя и нельзя долго там стоять. Очки присваиваются «полевым» за запятнанных игроков и за пойманные «с воздуха» мячи. Каждый раз происходит смена команд и ведется счет нарастающим итогом. Позже вводится правило, что можно игрокам «поля» без мяча задерживать «городских», чтобы запятнать.

Стрейчинг

Стрейчинг (или «стретчинг») – это система физических упражнений, направленных на растяжку отдельных групп мышц, связок, сухожилий. Название произошло от английского слова «stretching», что означает «растяжение», и полностью отражает суть и основную цель комплекса. В отдельное направление стрейчинг стали выделять сравнительно недавно - в середине прошлого века, а официальное признание и обоснование в трудах ученых он получил лишь двадцать лет спустя. Система тренировки стрейчинг используется как самостоятельное направление, а отдельные упражнения включаются в состав практически всех тренировочных и оздоровительных комплексов. Виды стрейчинга Существует несколько систем классификаций стрейчинг упражнений. По степени воздействия на мышцы стрейчинг делят на мягкий и глубокий. При выполнении мягкого стрейчинга мышцы растягиваются до своей обычной длины. Среднее время выполнения упражнений составляет примерно 30 секунд. Целью глубокого стрейчинга является растяжение мышцы до новой длины. При этом выполнение каждого упражнения может занимать от 2 до 5 минут. В зависимости от способов выполнения упражнений различают статический, пассивный, динамический, активный, баллистический, изометрический, проприоцептивный нервно-мышечный стрейчинг. Статический стрейчинг характеризуется плавным и медленным (до нескольких минут) выполнением каждого упражнения. Растяжение происходит под воздействием веса собственного тела. При этом в основе растяжки лежит не напряжение мышцы, а ее расслабление. Этот вид тренировок стрейчинг оказывает благотворное влияние на мышцы, мягко разрабатывает суставы и растягивает сухожилия. Статический стрейчинг рекомендован лицам, обладающим минимальной физической подготовкой или же полным ее отсутствием. Активный стрейчинг направлен на работу с определенной изолированной мышцей, которая при этом может находиться в пассивном состоянии, само же растяжение происходит за счет нагрузки на окружающие ее группы мышц. Активный стрейчинг способствует не только растяжению мышц и сухожилий, но и увеличению подвижности суставов. Динамический стрейчинг также является довольно безопасным видом. Он основан на растяжении мышц через смену напряжения расслаблением. Динамический стрейчинг в сравнении со статическим считается более результативным, поскольку выполнение упражнений происходит с постепенным нарастанием амплитуды движений. Баллистический стрейчинг относят к самому небезопасному виду, так как в его основе лежат резкие движения, выполняемые с большой амплитудой и существенной скоростью. Основными упражнениями являются сгибания и разгибания туловища и маховые движения руками и ногами. Заниматься динамическим и баллистическим стрейчингом можно только под

контролем опытного тренера. Изометрический стрейчинг. В этом случае процесс растяжки осуществляется за счет напряжения мышц и производится в четыре этапа: напряжение – расслабление – растяжение – фиксация. Этот вид стрейчинга наиболее результативен, но требует особых усилий и достаточной физической подготовки. Проприоцептивный нервно-мышечный стрейчинг («проприоцепция» - глубокая чувствительность). Этот вид стрейчинга схож с изометрическим, но предполагает участие другого лица на этапе напряжения. Очень часто этим иным лицом является тренер реабилитационного центра, поскольку данный вид стрейчинг упражнений практикуется с лечебной целью. Тренировки помогают восстановить подвижность отдельных суставов и конечностей в целом, нарушенную в результате травмы, болезни или операции.

Регбóл

Регбóл — спортивная командная игра с элементами борьбы, баскетбола и регби. Игруют в регбол на баскетбольном поле. Цель игры — поразить мячом кольцо команды противника. В отличие от баскетбола, отсутствуют такие понятия как дриблинг и штрафные броски. Во время игры разрешается жёсткая силовая борьба, поэтому чтобы не допустить травм и защитить игроков во время падений и столкновений — предусмотрены наколенники, налокотники и шлемы. .

Играют две команды по шесть игроков каждая. Команда состоит из 13 игроков, но не более шести игроков могут находиться на игровой площадке, а остальные являются запасными. Цель игры — забросить мяч в корзину соперника.

- Игра начинается вбрасыванием мяча в центре поля.
- Мяч можно передавать, бросать, отбивать, вести, катить в любом направлении.
- Игроку с мячом разрешается бежать.
- В игре можно применять силовые приёмы и приёмы борьбы, кроме запрещённых.
- Спорный мяч назначается, если игроки соперничающих команд держат мяч на полу в партере более 5 секунд.
- Разрешается игрокам, находящимся без мяча, удерживать друг друга.
- Игре ведётся любой частью тела, кроме ног.
- Поражение корзины соперника с любой дистанции оценивается в одно очко.
- Победитель игры — команда, набравшая к концу игрового времени большее количество очков.
- Продолжительность игры — два периода по 20 минут чистого времени с 5-минутным перерывом. В каждом периоде обе команды имеют право взять по одному тайм-ауту продолжительностью 30 секунд.
- Игра не может начаться, если в команде на площадке находится менее 5 игроков, готовых играть.

Техническая подготовка

1. Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия

«дистанция», «технический этап»,

2. «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе»,

3. «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

4. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

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

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

Тактическая подготовка

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

2. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой; навесная переправа.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высококонформной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменов и их проявления находятся в тесной связи с характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика спортивного туризма требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Занятия спортивным туризмом требуют от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У спортсменов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой надежности.

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У спортсменов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы и предвидеть результаты своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции

эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

б. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями спортивного туризма, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся спортивным туризмом - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, температура и т.п.);
- 3) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 4) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 5) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач на предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей. Имеется еще множество промежуточных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; • применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному спортсмену нужно готовить себя к забегу 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до забега. Очень важно сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные соревнования. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные забеги. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные соревнования.

5. Материально – технического обеспечения программы

Для реализации программы используются:

1. Оборудование и спортивный инвентарь, экипировка в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, разработанной на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (утверждён приказом Минспорта РФ от 21.11.2022г № 1038)
2. Оборудование и спортивный инвентарь по мероприятию "Создание регионального центра «ТАЛАНТ 22» (Федеральный проект "Успех каждого ребёнка")

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: маршрут - пешеходный (1-6 категория), маршрут - лыжный(1-6категория),маршрут-горный(1-6категория),маршрут-водный(1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - спелео (1-6 категория), маршрут - парусный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6категория)			
1.	Веревка с флажками для разметки трасс (50м)	штук	4

2.	Карта топографическая (герметизированная) ближайшей местности (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	12
3.	Коврик туристический(180х60х12мм)	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-б 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

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма(1918-2018 гг.): монография. —М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация.
2. «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им.А.А.Остапца-Свешникова», 2018.
3. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМПолиграфист», 2015.
4. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивныйтуризм».— Москва, 2015.
5. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
6. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно—методическое пособие - 2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Алешин В.М.,Пызгарев В.А. Спортивная картография -Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
- 10.Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург:- «НевскийФонд», 2005.
- 11.Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. — М.:ФЦДЮТиК, 2005.
- 12.Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие.—М.:Дрофа,2004.
- 13.Интернетресурсы
- 14.<http://www.tmmoscow.ru/>- Туризм спортивный в Москве и России
- 15.<http://www.minsdort.ru>– Министерство спорта РФ
- 16.<http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России
- 17.www.rufso.ru-Федерация спортивного ориентирования России;
- 18.<http://www.royainino.com>–Международная федерация рогейна;
- 19.www.moscombass.ru–Московский компас;
- 20.<http://www.royainino.ru>–рогейн в России;
- 21.<http://azimut-o.ru> - журнал«Азимут»;
- 22.<http://www.ardf.ru>–спортивная радиопеленгация в России