СОГЛАСОВАНО
Министр молодежной политики и спорта Саратовской области
_____ А.В. Абросимов
«___» _____ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУСО «Спортивная школа «Надежда Губернии»
_____ М.А. Даниленко
«___» _____ 2018 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

2019-2022 г.г.

Программа принята на заседании методического совета
Протокол № 2 от «05» 10 2018 г.

Саратов -2018 г.

Саратов -2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	2-4
1.1.	Характеристика вида спорта	2
II.	**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**	4-15
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, по виду спорта – спортивный туризм	5
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм	6
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивный туризм	6
2.4.	Режимы тренировочной работы	7
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	10
2.7.	Объем соревновательной деятельности	10
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	10
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	12
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	13
2.11.	Структура годичного цикла (название, продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	14
III.	**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**	15-36
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	15
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	17
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	18
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	19
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	21
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	29
3.7.	Планы применения восстановительных средств	32
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	34
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	35
IV.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**	36-45
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивный туризм.	37
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	38
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	38
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	41
V.	**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**	46
5.1.	Используемая литература	46
5.2.	Интернет-ресурсы	46
	ПРИЛОЖЕНИЯ:	47-52
	1. Годовой план-график тренировочной работы по этапам подготовки	47
	2. Целевые индикаторы выполнения Программы спортивной подготовки по виду спорта – лыжные гонки.	50

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта – «спортивный туризм» (далее – Программа) Государственного бюджетного учреждения Саратовской области Спортивная школа «Надежда Губернии» составлена во исполнение Федерального закона № 329-ФЗ от 04. 12.2007г. «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 147-ФЗ-ФЗ от 04.06.2018г.), приказа Министерства спорта РФ № 345 от 16 апреля 2018г «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 03 мая 2018 г., регистрационный № 50971).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов-туристов на различных этапах многолетней подготовки.

Цель Программы:

- оказать тренерам-преподавателям по спортивному туризму помощь в планировании и организации тренировочной работы;
- обеспечить методическую основу подготовки спортивного резерва сборных команд России и Саратовской области по спортивному туризму на всех этапах многолетней тренировки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. Организация и создание условий для лиц, проходящих спортивную подготовку;
2. Целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности спортсмена;
3. Укрепление психического и физического здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Развитие мотивации спортсменов к достижению высоких спортивных успехов;
5. Подготовка спортсменов высокого класса, кандидатов в сборные команды России и Саратовской области;
6. Подготовка инструкторов и судей по виду спорта – спортивный туризм.

Характеристика вида спорта

Спортивный туризм вместе с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную систематизацию (ЕВСК), имеет характерные признаки вида спорта – соревновательную деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды. В спортивном туризме хорошо развита нормативно-правовая база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, туристских соревнований и иных мероприятий. По уровню доступности он относится к социальному, по форме организации - к самодеятельному, по физической нагрузке - к активному, по составу участников - к групповому. В спортивном туризме главный мотив занятий - развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий разных форм природного рельефа; главный итог занятий - спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование. Понимание назначения самодеятельного и спортивного туризма с социальной точки зрения вырабатывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения населения; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения; с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

С историческим развитием общества появляются и новые виды туризма. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве самостоятельных видов спорта. В то же время спортивный туризм вбирает в себя элементы иных видов спорта, совершенствуя содержание и технику спортивных туров и путешествий.

На современном этапе помимо спортивного туризма, в Единую всероссийскую спортивную систематизацию (ЕВСК) включены виды спорта неразрывно связанные со спортивным туризмом, но исторически сформировавшиеся как узкоспециализированные виды - скалолазание (ледолазание), спортивное ориентирование, спортивное туристское многоборье (в детско-юношеском туризме), альпинизм.

Существует большое многообразие видов туризма: пеший туризм, лыжный туризм, водный, горный, спелео-туризм, вело туризм. Каждый из видов классифицируется по типу прохождения дистанции, виду прохождения дистанции (личная или командная гонка), типу применяемого оборудования и т.п.

Настоящая программа спортивной подготовки рассчитана на помощь специалистам в осуществлении спортивной подготовки по двум видам туризма – это водный туризм и велотуризм.

Главной особенностью **водного туризма** является наличие водной среды. Как вид спорта, водный туризм представляется опасным и малодоступным для широких кругов населения из-за технической трудности маршрутов, которые проходят по бурным горным рекам и дорогих спортивных плавсредств. По организации питания и ночлегов водный туризм мало, чем отличается от пешего. Часто организуются комбинированные походы, когда к месту начала сплава туристы проходят часть маршрута пешком. Главными определяющими факторами для категорирования водных маршрутов являются общая длительность и протяженность маршрута, наличие, количество и техническая трудность локальных препятствий - порогов.

Спортивный велотуризм (туризм с использованием средств передвижения)- это походы по маршрутам определенной категории сложности. Основная цель спортивного велотуризма - повышение туристского мастерства, совершенствование техники и тактики прохождения маршрутов, освоение новых видов туристического снаряжения и прочее. Как вид спорта, спортивный туризм с 1949 включён в «Единую всесоюзную спортивную классификацию», ныне - в «Единую Всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК)». Велосипедный туризм заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих общетуристские и специфические для велотуризма препятствия.

Велотуризм - современный и наиболее прогрессивный вид туризма, уходящий корнями в далекое прошлое. Официальная история велотуризма в России началась с 1958 года, когда образовался Ленинградский клуб туристов, который по секциям объединил все существующие тогда виды туризма, в том числе и велосипедный.

В велосипедном спортивном туризме выделяется шесть категорий сложности, в зависимости от протяжённости маршрута, продолжительности похода, сложности рельефа, высоты над уровнем моря, характера препятствий и т. д. Первая категория самая простая, шестая самая сложная. Категория сложности определяется по методике категорирования велосипедных походов

Техника и тактика спортивного туризма классифицируется по видам туризма (пешего, лыжного, водного, горного и др.). Элементы техники ряда видов туризма, взаимно переплетаясь, образуют общие основы техники туризма в целом. Практически одной техникой пользуются в горном и пешем туризме. По этой причине справедливо классифицировать технику и тактику туризма и по главным видам туристской деятельности.

Тактика спортивного туризма подразумевает выбор и способ использования техники, средств и методов спортивного туризма для достижения поставленных задач в условиях походов и соревнований. Тактика в спортивном туризма сводится к умению принимать оптимальные решения в стандартных и нестандартных ситуациях, реализовать замысел, план решения стоящей задачи - безопасного преодоления препятствий с минимальным затрачиванием сил и времени.

Техника спортивного туризма это комплекс взаимосвязанных действий и приемов, направленных на решение туристских задач.

В зависимости от характера мероприятия, трудности маршрута, вида туризма, цели и задач мероприятия, времени года содержание техники и тактики перечисленных разделов будет изменяться в очень широком диапазоне. На спортивном маршруте при достаточно напряженном графике движения решаются многочисленные технические и тактические задачи, в т. ч.: четкий режим движения и отдыха, тщательное ориентирование, выбор препятствий, а в наиболее сложных случаях - предварительная их разведка и обработка, так как, преодолевая естественные препятствия, спортсмен всегда должен иметь надежные гарантии безопасности. В данном направлении применяются техника и тактика страховки и специальное снаряжение, обеспечивающее безопасное преодоление препятствий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы регламентирует основные показатели организации спортивной подготовки: порядок зачисления в учреждение, комплектование тренировочных групп, объемы максимально допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, требования к экипировке, требования к количественному и качественному составу групп в зависимости от этапа подготовки, структуру годичного цикла.

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий и (или) выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании достигнутых спортивных результатов и решения органа самоуправления (тренерского, методического совета).

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

При осуществлении спортивной подготовки в ГБУ СО «СШ «Надежда Губернии» по виду спорта – «спортивный туризм» устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. этап начальной подготовки – 2 года;

периоды:

- до одного года (1-й год подготовки);
- свыше одного года (2-й год подготовки);

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

периоды:

- до 2-х лет - начальной специализации (1,2 год);
- свыше 2-х лет - углубленной специализации (3,4 год);

3) этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений*	15	4

* При условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

С учетом специфики вида спорта «спортивный туризм» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы спортивной подготовки комплектуются по следующим дисциплинам – дистанция водная (дистанция водная - каяк, дистанция водная – байдарка, дистанция водная –катамаран, дистанция водная – командная гонка); дистанция на средствах передвижения (в т.ч. дистанция на средствах передвижения – группа). Средства передвижения – велосипед.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

Таблица № 2

(для дисциплин: дистанция водная – каяк, водная – байдарка, водная катамаран, дистанция водная – командная гонка, дистанция на средствах передвижения, дистанция на средствах передвижения – группа).

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-12	29-41	35-46
Техническая подготовка (%)	24-31	26-36	20-26	17-23	12-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12

2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм»

Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице № 3 приведены планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

Таблица № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивный туризм»

(Для спортивных дисциплин: дистанция водная каяк, дистанция водная байдарка, дистанция водная – командная гонка; дистанция на средствах передвижения – группа, дистанция на средствах передвижения.)

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	4	5	6

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта – спортивный туризм;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта – спортивный туризм;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную 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.

2.4. Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах «дистанция водная – каяк, дистанция водная байдарка, дистанция водная – командная гонка» и «дистанция на средствах передвижения, дистанция на средствах передвижения - группа» определяются Программой и учитываются при:

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица № 4

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных мероприятиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку:

- для спортсменов, претендующих на зачисление в группы начальной подготовки – самостоятельно, на базе участковых поликлиник по месту жительства или медицинских учреждений, имеющих соответствующую лицензию на ведение врачебной практики;

- для спортсменов, зачисленных на этапы начальной подготовки, для спортсменов тренировочных групп и лиц, выезжающих на всероссийские спортивные мероприятия - на базе ГУЗ Областного врачебного физкультурного диспансера.

Возрастные требования

- минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 10 лет;
- минимальный возраст для зачисления в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 12 лет;
- минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 16 лет.

Прохождение этапов спортивной подготовки возможно при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки.

Возможно прохождение отдельных этапов (зачисление на этап) в более позднем возрасте, когда спортивным туризмом начинают заниматься, лица, имеющие соответствующую физическую подготовку, и (или) прошедшие спортивную подготовку по другому виду спорта. Зачисление на этап спортивной подготовки в этом случае происходит по результатам сдачи контрольных нормативов, соответствующих данному этапу и решения коллегиального органа (тренерского совета Учреждения при согласовании с региональной федерацией по виду спорта).

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные объемы тренировочных нагрузок.

Таблица № 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапы и периоды спортивной подготовки					
Объем тренировочной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю*	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	4	5	6	12	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728

2.7. Объем соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности (включая инструкторскую и судейскую практику) по этапам и годам подготовки определяется исходя из минимальных планируемых показателей (см. Таблицу № 3) и соотношения объемов тренировочной работы по этапам подготовки (см. Таблицу № 2) Программы.

На этапе начальной подготовки 1 года подготовки достаточно принять участие в 2 контрольных, 1 отборочном и 1 основном соревновании (до 12-16 часов соревновательной нагрузки в год). На этапе начальной подготовки 2 года подготовки – 5 стартов в год (от 18 до 28 часов соревновательной работы в год), на тренировочных этапах «начальной специализации» (1-2 г.п.) – в 9 соревнованиях, (от 37 до 50 часов соревновательной нагрузки в год), на тренировочных этапах «углубленной специализации» 11 стартов (до 93 часов соревновательной нагрузки в год); на этапе совершенствования спортивного мастерства – в 13 стартах (до 160 часов соревновательной нагрузки в год).

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются инвентарем, оборудованием и спортивной экипировкой (Таблицы №№ 6 – 7).

Таблица № 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

(для спортивных дисциплин: дистанция водная - каяк, дистанция - на средствах передвижения, дистанция водная – байдарка, дистанция водная – командная гонка, дистанция на средствах передвижения – группа)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3	Веревка с флажками для разметки трасс (50м)	штук	8
4	Зажим для подъема по веревке	штук	12

5	Карабин альпинисткий с муфтой для постановки этапов	штук	48
6	Лента оградительная	метр	200
7	Мат гимнастический	штук	1
8	Мяч баскетбольный	штук	1
9	Мяч волейбольный	штук	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	1
11	Мяч футбольный	штук	1
12	Палка гимнастическя	штук	12
13	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
14	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
15	Рулетка (10м)	штук	1
16	Рулетка (50м)	штук	1
17	Секундомер электронный	штук	2
18	Система страховочная альпинистская	штук	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	2
21	Стенка гимнастическая	штук	2
22	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
23	Трек для переправы	штук	4
24	Устройство для спуска по веревке	штук	12
25	Электрмегафон	штук	1
26	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивных дисциплин: дистанция – водная – каяк, дистанция – водная – байдарка, дистанция – водная – командная гонка			
27	Весло для средства сплава	штук	6
28	Конец спасательный (плавающий) (диаметр 8 мм, длина 25 м.)	штук	4
29	Средство сплава (байдарка двухместная с фартуком, каяк с юбкой)	штук	6
30	Якорь на буй	штук	5
Для спортивных дисциплин: дистанция - на средствах передвижения – группа, дистанция - на средствах передвижения			
31	Бич	штук	1
32	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
33	Велорюкзак (объем от 100 до 120 л)	штук	12
34	Велосипед туристский	штук	12
35	Насос для велосипедных колес	штук	2
36	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
37	Задний красный сигнал и передняя фара	комплект	12
38	Запасная камера для велосипеда	штук	4
39	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
40	Краги	пар	12
41	Тормозная колодка и тормозной тросс	комплект	12

Таблица № 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный, утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3
7.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин: дистанция - на средствах передвижения, дистанция – на средствах передвижения - группа									
10.	Очки велосипедные - защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная – байдарка, дистанция – водная – каяк, дистанция – водная – командная гонка									
11.	Гидрокостюм «мокрый»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Жилет спасательный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения

данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

При этом максимальный количественный состав объединенных групп определяется по группе, имеющей наименьший показатель в графе «Максимальный количественный состав группы» по Таблице № 8 Программы.

Таблица № 8

Требования к количественному и качественному составу групп на различных этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Период подготовки (лет)	Возраст, лет	Минимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	Первый	10-12	12	20	6	выполнение контрольных нормативов без требований разрядам
	Второй	11-13		15	9	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый	12-14	8	14	12	3юн. – 1юн.
	Второй	13-15				подтв. 2-3 юн., вып.1 юн.
	Третий	14-16		12	18	подтв.1 юн., вып. 3р. – 2р.
	Четвертый	15-18				подтв.2р.(3р.)., вып. 1р. - КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	15-19	4	8	28	подтв. КМС, вып. МС
	Св. одного года	15-24				

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная подготовка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических элементах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание чувства самостоятельности и ответственности.

В совершенствовании системы многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки их сочетаний и соотношений позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально возможных результатов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется с учетом медицинских, возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку, и может составлять до 25 % от общего объема подготовки. При осуществлении спортивной подготовки по индивидуальному плану лицо, проходящее спортивную подготовку, заносит данные в личный журнал, который передается тренеру для последующего анализа и проведения корректировки.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов (2-5 микроциклов).

3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) - полугодичных, годичных и многолетних.

Планирование годичного цикла тренировки для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУСО «СШ «НГ» определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный (от 5 до 7 месяцев), основной (от 3 до 5 месяцев) и переходный (от 3 до 8 недель) периоды.

Основная задача ***подготовительного*** периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на основной (соревновательный) период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Первый этап направлен на подготовку опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Второй этап следует планировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях (предшествующего года подготовки).

В **основном периоде** решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;

- повышение спортивной работоспособности и достижение более высоких и стабильных спортивных результатов в официальных соревнованиях;

- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего роста функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Задача ***переходного периода*** - снять психологическое и физическое напряжение, накопившееся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период - это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – снять психологическую нагрузку и подготовить организм спортсмена к новому циклу. Переходный период начинается после окончания соревновательного сезона и условно делиться на два этапа: этап снижения нагрузки и этап активного отдыха.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основными задачами и преимущественной направленностью тренировки являются:

На этапе начальной подготовки 1-2 года подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- приобретении разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»;
- воспитание черт спортивного характера;
- Приобретение соревновательной практики;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-2 года подготовки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основ техники спортивного туризма по отдельным дисциплинам;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой различных видов прохождения дистанций и физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных

упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных физических качеств и тактического мышления.

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-4 года подготовки:

- совершенствование техники прохождения дистанций;
- воспитание специальных физических качеств, умения правильно распределять силы при преодолении тренировочных и соревновательных дистанций;
- повышение функциональной подготовленности;
- накопление соревновательного опыта;
- укрепление здоровья занимающихся;

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем организма подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и сопротивляемость организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющихся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной спортивной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевая умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе выполнения поставленных задач.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники прохождения дистанций;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- накопление и обобщение соревновательного опыта при прохождении отдельных дистанций;
- углубленная специализация в отдельных дисциплинах спортивного туризма;

Большое внимание на этом этапе следует уделять организации тренировочных сборов исходя из имеющихся условий и климатических факторов. На первый план выходит индивидуализация подготовки спортсмена. Дальнейшее развитие функциональной подготовленности, специальных физических качеств спортсмена, включение в тренировку нагрузок, характерных для взрослого спорта, увеличения количества интенсивных тренировок и соревновательной деятельности. На первый план выходит составление рабочих планов, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, самостоятельная работа спортсмена в этом направлении.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по виду спорта «спортивный туризм» допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по спортивному туризму спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и

отдыха, а при проведении соревнований соблюдать правила соревнований по профилируемым дисциплинам спортивного туризма. Перед началом занятий и соревнований спортсмены должны тщательно проверить личный спортивный инвентарь и подготовить его к использованию. Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

Проверить место занятий и качество подготовки трасс соревнований. На учебной трассе не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. При проведении занятий и соревнований возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов:

- переохлаждение;
- потёртости от неправильно подобранной спортивной обуви;
- травмы при падении и столкновении на трассе, травмы при выполнении упражнений без разминки и с неправильной страховкой.

В наличии всегда должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Запрещается приступать к тренировкам без задания тренера.

Во время тренировки необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки. Непосредственно перед началом тренировки и соревнований провести разминку. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы для едущих сзади спортсменов, аккуратно встать, осмотреть себя, инвентарь и (по возможности) продолжить движение. При занятиях на воде быть предельно внимательными и уметь быстро и правильно оказать первую помощь при утоплении. Выход на воду производить только в спасательных жилетах под наблюдением тренера. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном спортсмене тренеру, и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочный процесс в ГБУСО «Спортивная школа «Надежда Губернии» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в режиме тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной подготовки).

Объемы соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» по годам, в соответствии с Таблицей № 3 Нормативной части Программы.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных в год, в соответствии с таблицей № 5 Нормативной части Программы.

Примерный годовой тренировочный план-график по этапам подготовки представлен в Таблице № 9 Программы.

Годовые план-графики распределения годовой нагрузки по этапам и годам подготовки приведены в приложении № 1 Программы.

Таблица № 9

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (на 52 недели)
распределения часов на этапах подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Начальной подготовки (НП)		Тренировочный (Т)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	весь период
1.	Общая физическая подготовка	158	220	288		290		390
2.	Специальная физическая подготовка	32	50	112		320		560
3.	Техническая подготовка	86	146	148		186		200
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	24	38		65		146
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	28	38		75		160
Общее количество часов в год		312	468	624		936		1456
Количество часов в неделю		6	9	12		18		28

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Под планированием спортивных результатов подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий

проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: **перспективное; текущее; оперативное**.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Накопительный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:
- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки. Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнение ими намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов необходимо:
- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися

критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика;
- Углубленное медицинское обследование;

Общая физическая подготовка включает в себя: комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка - передвижение на велосипедах по равнинной и пересеченной местности, передвижение на плавсредствах, комплексы специальных и подводящих упражнений для овладения техникой передвижения, поворотов, разворотов, кувырков, преодоления препятствий, наведения переправ, владения специальным и вспомогательным оборудованием.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 ГОД ПОДГОТОВКИ)

I. Теоретическая подготовка

Таблица № 10

Примерный тематический план теоретических занятий для групп начальной подготовки

Тема		Год подготовки	
		1-й	2-й
1.	Туризм, история развития туризма, виды туризма	2	2
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.	2	2
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2
4.	Организация передвижения, преодоление препятствий.	1	2
5.	Отработка техники движения по тропам, по лесу, через заросли кустарника, через завалы, по заболоченной местности	4	4
6.	Понятие о топографической и спортивной карте, условные знаки, ориентирование по сторонам горизонта, азимут.	4	4
7.	Определение масштаба карты и измерение расстояния по карте	1	1
8.	Копирование на кальку участка топографической карты	1	1
9.	Изображение рельефа и топографических знаков на карте	1	1
10.	Действия в случае потери ориентировки.	1	2
11.	Компас, работа с компасом, его основные части.	1	1
12.	Страховка, самостраховка, взаимопомощь.	1	2
	Итого:	***21***	***24***

II. Практическая подготовка

Таблица № 11

1. Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Тема		Год подготовки	
		1-й	2-й
1.	Общая физическая подготовка	158	220
2.	Специальная физическая подготовка	32	50
3.	Техническая подготовка	86	146
4.	Контрольные упражнения, соревнования, судейская практика	15	28
	Итого:	***291***	***444***

Общефизическая подготовка

Всестороннее общефизическое развитие – основа для достижения высоких спортивных результатов в спортивном туризме. На этапе начальной подготовки наибольшее внимание уделяется общеразвивающей подготовке и занятия другими видами спорта: легкой

атлетикой, плаванием, лыжными гонками, велосипедным спортом, гимнастикой.

Специальная физическая подготовка – включает в себя упражнения на развитие равновесия, бег с картой по слабо и средне пересеченной местности, однодневные (трех дневные) туристские походы – пешие, на лыжах, велосипедах. Специальная силовая подготовка, направленная на развитие специальной и силовой выносливости. Преодоление препятствий. Подвижные игры с элементами туристской техники.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений в группе. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техники передвижения, характерной для избранного вида туризма (изучение технических элементов и приемов из различных видов спорта). Вязка узлов. Преодоление навесной переправы, переправа по бревну, через кочки, преодоление различных неровностей, преодоление зарослей. Прохождение подъемов спусков, траверсов. Знакомство с туристическим оборудованием (веревки, карабины, компас и др.). Обучение основам индивидуальной и групповой страховки, работа в страховочных системах. Управление велосипедом, байдаркой.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-3 контрольных соревнованиях по специальной физической подготовке, 1 отборочном и 1 основном спортивном мероприятии.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в спортивном туризме является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1-2 ГОД ПОДГОТОВКИ)
(начальная спортивная специализация)

I. Теоретическая подготовка

Таблица № 12

Примерный тематический план теоретических занятий для групп тренировочного этапа 1-2 года (начальной спортивной специализации)

	Тема	Год подготовки
		1-2 - й
1.	История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма.	1
2.	Воспитательная роль туризма	1
3.	Личное и групповое спортивное снаряжение	2
4.	Техника безопасности при проведении занятий, походов, передвижениях по маршруту и прохождения дистанции	2
5.	Прокладка маршрута, просмотр дистанции, план прохождения дистанции	2
6.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут, чтение карт, построение дистанции.	2
7.	Правила соревнований по спортивному туризму	4

8.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4
9.	Подгонка личного снаряжения, ремонт оборудования и снаряжения	3
10.	Отработка техники движения по дорогам и на плавсредствах.	2
11.	Постановка дистанций. Правила, порядок установки дистанций	3
12.	Страховка и самостраховка	2
13.	Назначение и техника вязания узлов.	6
14.	Профилактика заболеваний и травм при занятиях спортивным туризмом	2
15.	Оказание первой доврачебной помощи при различного рода травм.	2
Итого:		**38**

II. Практическая подготовка

Таблица № 13

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп тренировочного этапа 1-2 года (начальной спортивной специализации)

Тема		**Год подготовки**
		1 - 2-й г.и.
5.	Общая физическая подготовка	288
6.	Специальная физическая подготовка	112
7.	Техническая подготовка	148
8.	Контрольные упражнения и соревнования	38
	Итого:	***586***

Общая и специальная физическая подготовка

Основными задачами общефизической и специальной физической подготовки на тренировочных этапах является совершенствование спортивной формы и подведение (развитие и поддержание) физической формы спортсменов к выполнению максимальных соревновательных нагрузок.

На этом этапе используются практически те же виды подготовительной деятельности, с увеличением интенсивности и трудности выполняемых упражнений. На первый план выходят понятия периодичности подготовки (2-х, 3-х цикличный период), в зависимости от специализации в выбранном виде спортивного туризма; интенсивности физической нагрузки (аэробная, смешанная, анаэробная).

Помимо развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) - акцент делается на владение специальными умениями, характерными для конкретного вида туризма, таких как: выход на контрольный пункт с различных привязок, движение по склонам различной крутизны с различного вида почвенно-растительными условиями в т.ч. с применением специального оборудования, преодоление различных препятствий с организацией страховки, самостраховки и т.п.

Техническая подготовка

Углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Работа с компасом и картой. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Техника страховки на этапе. Особенности техники движения в выбранном виде туризма.

Контрольные упражнения и испытания.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе начальной спортивной специализации должны в течение сезона принять участие в 2-3 –х соревнованиях по ОФП, в 2-3 соревнованиях по СФП, в 4-5 основных спортивных мероприятиях по виду специализации.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-4 ГОД ПОДГОТОВКИ)
(углубленная спортивная специализация)

I. Теоретическая подготовка

Таблица № 14

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп тренировочного этапа 3-4 года (углубленная спортивная специализация)

Тема		Год подготовки
		3 – 4-й г.п.
1	Перспектива подготовки спортсменов-туристов Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков и путей повышения спортивного мастерства по «спортивному туризму».	4
2	Специальная физическая подготовка спортсмена туриста.	3
3	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсменов. Значение, основные пути и методы педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных возможностей организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятия различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.	8
4	Основы медико-санитарной подготовки: Личная гигиена. профилактика заболеваний и травм, характерных для туристских походов, преодоления дистанций. Медицинская аптечка. Основы анатомического строения человека. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование.	16
5	Нормативные документы по спортивному туризму: Правила соревнований по спортивному туризму. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Спортивная карта, условные обозначения, топография.	10
6	Обеспечение безопасности. Первичный инструктаж. правила безопасности в спортивных походах. Действия спортсмена туриста в экстремальных ситуациях.	8
7	Технико-тактическое мастерство туриста: Ориентирование на местности. Карты для туризма и спорта. Работа с компасом. Действия в случае потери ориентировки, границы полигона. Правила страховки, самостраховки при преодолении препятствий. Подгонка и ремонт личного снаряжения. Устранение неисправностей инвентаря и оборудования во время похода (прохождения дистанции). Техник и тактика прохождения дистанций различного класса трудности.	16
	Итого:	***65***

II. Практическая подготовка

Таблица № 15

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп тренировочного этапа 3-5 года (углубленная спортивная специализация)

	Тема	Год подготовки
		3 – 4-й г.п.
1.	Общая физическая подготовка	290
2.	Специальная физическая подготовка	320
3.	Техническая подготовка	186
4.	Контрольные упражнения и соревнования	75
	Итого:	***871***

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

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

Общефизическая подготовка

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов являются кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах, велопоходы, гребля на байдарках. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Техническая подготовка

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута (прокладка дистанции), составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Приемы ВСС, ПС. Назначение ИС, ЦС. Использование элементов: шант, жумар (Petzl, Венто), зажим, лепесток, восьмерка.

Специальные навыки.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвеннорастительными условиями. Техника движения с самостраховкой, страховкой. Организация переправ через горные реки. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Работа со спортивным и специальным оборудованием. Карта. Спортивная карта. Компас. Учебные тренажеры и трассы (скалодромы, переправы и т.п.).

Контрольные упражнения и испытания

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе углубленной спортивной специализации должны в течении сезона принять участие как минимум в 2-3–х соревнованиях по ОФП, в 3-4 соревнованиях по СФП, в 5-6 основных спортивных мероприятиях по виду специализации.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВЕСЬ ПЕРИОД)

I. Теоретическая подготовка

Таблица № 16

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Тема		весь период
1	Анализ соревновательной деятельности. Основы совершенствования спортивного мастерства. Основы комплексного контроля в системе подготовки по спортивному туризму	14
2	Организация и проведение тренировочных занятий. Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Планирование тренировки. Индивидуальное планирование. УМО. Ведение дневника самоконтроля, тренировка и отчетность при осуществлении индивидуальных занятий	24
3	Теоретические основы совершенствования спортивного мастерства. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный.	28
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Травмы и их предупреждение. Оказание первой доврачебной помощи. Массаж,	24

	тейпирование. Тренировки в период восстановления. Формы и методы тренировок в состоянии ограниченного движения (последствия травм, в период выздоровления). Основы массажа, самомассажа, понятие о тейпировании.	
5	Технико-тактическое мастерство: Страховка и самостраховка. Подгонка и ремонт личного снаряжения. Устранение неисправностей инвентаря и оборудования во время похода (прохождения дистанции). Техника и тактика прохождения дистанций различного класса трудности. Разработка тактики прохождения маршрута (дистанции). Правила работы в команде.	34
6	Правила соревнований по спортивному туризму	22
	Итого:	***146***

II. Практическая подготовка

Таблица № 17

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Тема		**весь период**
1.	Общая физическая подготовка	390
2.	Специальная физическая подготовка	560
3.	Техническая подготовка	200
4.	Контрольные упражнения и соревнования	160
	Итого:	***1310***

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуальной подготовки обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями.

Общая и специальная физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности. В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и резко сниженные нагрузки. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле. В основе подготовки на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Техническая подготовка

Отработка технических приемов спортивного туризма на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Действия в экстремальных условиях при дефиците времени и

информации. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня.

Специальные навыки.

Чувство развиваемых усилий. Чувство опоры. Предельная концентрация внимания. Эффект панорамного видения. Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. «Замедленное течение времени». Быстрота мышления. Работа на скальном рельефе. Работа на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Работа со статическими веревками на различных этапах. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей, снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Контрольные упражнения и испытания

Спортсмены, проходящие подготовку на этапе спортивного мастерства должны в течение сезона принять участие как минимум в 3 контрольных стратах (1-2 по ОФП, 2 по СФП) и как минимум в 10 официальных отборочных и основных официальных соревнованиях.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика вида спорта «спортивный туризм», способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанций, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее

благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у занимающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсмена в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само-регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировочное занятие и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочного этапа и на этапе спортивного совершенствования, так как на них значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является

одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Речь идет не только об элитных спортсменах. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. На выбор спортсменов в отношении допинга оказывают влияние следующие факторы:

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда, который допинг наносит здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, настолько будет результат отношения спортсмена к дальнейшему формированию взглядов на проблему использования запрещенных препаратов.

3. Наличие антидопинговых знаний – здесь важным элементом является осведомленность администрации спортивной школы и тренеров по вопросу антидопигновой политики. Нередко заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это работа с администрацией школ и тренерским составом.

Целью антидопинговых мероприятий является формирование у юных спортсменов отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил; привитие высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

– представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.

– представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.

– устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Таблица № 18

План мероприятий по антидопинговой тематике

№	Мероприятия	Срок	Исполнители
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентство РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
4	Проведение викторины «Знание спортсменами антидопинговых правил»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к выполнению обязанностей помощника тренера, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся (лица, проходящие спортивную подготовку) должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими членами группы, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На различных возрастных этапах спортивной подготовки, по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к физической, технической и психической подготовленности спортсменов.

Повышение напряженности выполнения спортивных упражнений и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Контроль за уровнем развития тех или иных качеств проводится ежегодно на каждом этапе подготовки при сдаче контрольно-переводных нормативов и контрольных испытаний.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния

физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивный туризм»

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Выделяют сроки сенситивных (благоприятных) периодов развития того или иного физического качества, которые представлены в таблице № 19.

Также необходимо учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта – «спортивный туризм» (таблица №20).

Таблица № 19

Благоприятные периоды развития различных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст лет**											
	6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Таблица № 20

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	**Уровень влияния**
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1

Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на различных этапах спортивной подготовки является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

На этапе совершенствовании спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Сроки сдачи контрольных нормативов
по ОФП и СФП:

1. апрель – май
2. сентябрь – ноябрь.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточный контроль (контрольные испытания или тесты);

В таблицах №№ 21-23 представлены нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на определенный этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 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 15см)
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 7 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 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 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)	

Таблица № 22

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 3х10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3х10 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 мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 23

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: дистанция – водная – каяк, дистанция – водная – байдарка, дистанция – водная – командная гонка, дистанция – на средствах передвижения		
Скорость	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)
Силовая выносливость	Подъем туловища из	Подъем туловища из положения

	положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	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 3х10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3х10 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	

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную. **Тестирование (контрольные упражнения) по общей физической подготовленности** проводится два раза в год (апрель-май, октябрь-ноябрь) и включает в себя:

Тесты для определения быстроты:

1. Бег 60 м, и 100 м.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится на стартовой линии. По команде «Внимание – Марш» начинает бег, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: Флажок, секундомер, мел (или конусы), л/а стадион.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов:

1. *Прыжок в длину с места*

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

Тесты для определения выносливости:

1. Бег 1000 метров, 1500 метров, 2000 метров, 3000 метров

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь

носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: л/а стадион (или промеренный круг), секундомер, при необходимости -мел (или конусы), нагрудный стартовый номер.

Тесты на определение силы:

1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение: И.П. -испытуемый принимает положение в упоре лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, стопы упираются в пол без опоры. По команде судьи начинает сгибание рук до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. с последующим разгибанием рук до возврата в И.П. и фиксацией положения тела на 1 сек. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Подсчитывается количество полных циклов сгибания-разгибания рук при правильной технике выполнения.

2. Подтягивание из виса на перекладине

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Тесты на определение силовой выносливости

1. Подъем туловища из положения лежа на спине

И.П. лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

2. Вис на перекладине на двух руках

И.П. вис на высокой перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Фиксируется максимальное время виса в исходном положении до спрыгивания на землю или перехвата кистей рук по перекладине.

Тесты на координацию

1. Челночный бег

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

2. Вращение вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки за 4 сек. с последующим прохождение по прямой линии (не менее 3-х оборотов в каждую сторону) Испытуемый становиться лицом к размеченной линии. Судья, стоя за спиной, раскручивает за плечи испытуемого по часовой (против часовой стрелки не менее 3 раз) 4 секунды, после чего испытуемый начинает движение по прямой. Учитывается расстояние, которое сможет пройти испытуемый до отклонения от прямолинейного движения.

Тест на гибкость

1. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (на гимнастической скамейке).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Тесты на определение технического мастерства

1. Выполнение обязательных технических элементов в основном упражнении.

Методы и организация медико-биологического контроля

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей лечебно-профилактических учреждений (поликлиник, медицинских центров, врачебно-физкультурного диспансера) в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно

полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год в конце подготовительного (осень) соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей- специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости организуется консультация у других специалистов. К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологий, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими вилами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма

Данный контроль проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры включают функциональные пробы сердечнососудистой системы и инструментальные методы исследования. Большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке. Оценка результатов

обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. Полученные данные суммируются и обобщаются. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Все данные об этапных и текущих медосмотрах и обследованиях заносятся в специальные карты. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Используемая литература

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристкая топография. – М. Профиздат, 1985
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982
4. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма М., «Профиздат», 1979
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристического похода. – М. ЦРИБ «Турист», 1986
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: «Физкультура и спорт», 1987
8. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы.
9. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.
10. Воробьев А.Н., Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М. «Физкультура и спорт», 1987
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / М.Г. Озолин,
12. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов, под общей редакцией В.В.Кузнецова. -М. ФиС 1971г.
13. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990
16. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985
17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995
18. Кошельков В.М., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.:ЦДЮТур, 1997
19. Куликов В.М.., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997
20. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
21. Юные инструкторы туризма. программа для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2002

5.2. Интернет-ресурсы

1. http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.rusada.ru – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
3. http://www.tssr.ru - Официальный сайт Федерации спортивного туризма России.

Приложение № 1 к Программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ по этапам подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов:
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	14	14	14	12	9	9	10	14	14	**158**
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	1	2	4	4	3	3	3	**33**
3	Техническая подготовка	5	5	6	7	7	8	8	8	9	9	7	7	**86**
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	1	**21**
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика				1	2	2	1	3	3	3			**15**
Общее количество часов в месяц:		**25**	**25**	**26**	**26**	**27**	**27**	**26**	**27**	**27**	**26**	**25**	**25**	**312**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов:
1	Общая физическая подготовка	22	22	20	18	16	16	16	16	16	16	20	22	**220**
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	2	4	**50**
3	Техническая подготовка	10	10	12	12	13	13	12	14	14	12	12	12	**146**
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	**24**
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			1	2	4	4	3	2	4	4	4		**28**
Общее количество часов в месяц:		**39**	**39**	**38**	**38**	**39**	**39**	**39**	**40**	**40**	**38**	**39**	**40**	**468**

Приложение № 1 к Программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОДА ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов:
1	Общая физическая подготовка	28	28	24	22	20	20	20	24	24	24	26	28	**288**
2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8	**112**
3	Техническая подготовка	12	12	12	14	14	12	12	12	12	12	12	12	**148**
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	**38**
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		1	2	4	6	6	6	4	4	4	1		**38**
Общее количество часов в месяц:		**52**	**52**	**51**	**53**	**53**	**51**	**51**	**53**	**53**	**52**	**51**	**52**	**624**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-4 ГОДА ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов:
1	Общая физическая подготовка	30	28	24	22	20	20	22	22	22	24	26	30	**290**
2	Специальная физическая подготовка	22	22	26	26	30	30	30	28	28	28	26	24	**320**
3	Техническая подготовка	16	16	16	16	14	14	14	16	16	16	16	16	**186**
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	6	6	6	4	4	4	4	5	5	5	**65**
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		4	6	8	8	10	10	10	8	6	5		**75**
Общее количество часов в месяц:		**76**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**80**	**80**	**78**	**79**	**78**	**75**	**936**

Приложение № 1 к Программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»

ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (весь период)

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов:
1	Общая физическая подготовка	40	36	32	28	30	30	30	30	30	28	36	40	**390**
2	Специальная физическая подготовка	45	45	46	48	48	46	46	46	46	48	48	48	**560**
3	Техническая подготовка	15	17	17	17	17	17	17	16	17	17	17	16	**201**
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	12	12	10	12	12	12	12	10	12	14	**146**
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	10	12	14	18	18	18	18	18	20	10		**160**
Общее количество часов в месяц:		**118**	**122**	**119**	**119**	**123**	**123**	**123**	**122**	**123**	**123**	**123**	**118**	**1456**

Приложение №2 к Программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ

выполнения Программы спортивной подготовки

по виду спорта – «спортивный туризм»

ГБУСО «СШОР «Надежда Губернии»

на 2019-2022 г.г.

1. Выполнение разрядных требований

Год	Массовые спортивные разряды %	1 сп. разряд чел.	КМС чел.
2019	30	3	1
2020	45	4	-
2021	50	5	-
2022	50	5	-

*Указывается количество и средний процент планируемого выполнения спортивных разрядов от общего количества спортсменов по виду спорта.

2. Кандидаты в составы сборных команд Саратовской области

Год	Мужчины/женщины	Юниоры/юниорки	Юноши/девушки		
			ст. возраст	ср. возраст	мл. возраст
2019	-	2	3	-	-
2020	-	2	4	-	-
2021	-	3	5	-	-
2022	-	4	5	-	-

3. Победители и призеры официальных городских и областных соревнований, участники всероссийских соревнований.

Год	ГОР	ОБЛ	ВС	ПФО	ПР
2019	10	5	-	4	-
2020	10	4-5	-	4	-
2021	12	4-5	-	5	-
2022	15	4-5	-	5	-