

Новгородский Государственный университет имени Ярослава Мудрого

Управление Молодёжной Политики

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления

Молодёжной Политики


Зеленкин Г.А.

« 25 » 08 2021 г.

Спортивный туризм

Программа спортивной подготовки

Разработал

Матюшкин А.В.



Великий Новгород

2021 год

1.1 Характеристики спортивного туризма, как средства физического воспитания

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

Спортивный туризм - вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности, называемым маршрутом. При этом под "земной поверхностью" подразумевается не только каменная поверхность Земли, но также и водная, и расположенная под дневной поверхностью (пещеры). Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия. Например, горные вершины и перевалы (в горном или лыжном туризме) или речные пороги (в сплавах по рекам).

Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многовековые исторические традиции, и включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу и образ жизни туристов.

Спортивный туризм это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм). Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6-15 человек. Бывает, что путешественники в течение месяца не встречают никаких следов цивилизации. Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях.

Спортивный туризм имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Занятия спортивным туризмом помогают формировать настойчивость, смелость, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. В походах туристы знакомятся с особенностями и достопримечательностями родного края, воспитывают чувство патриотизма, бережное отношение к природе.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки туристов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической подготовки,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, медико-восстановительных мероприятий, технико-тактической (интегральной) подготовки, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика;

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства;

- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. При этом спортивный туризм рассматривается с одной стороны как массовый спорт, доступный каждому, с другой стороны, как спорт высоких достижений. Поэтому конечной целью реализации программы является как подготовка высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов, так и воспитание здорового молодого поколения, знающего и любящего родной край, способного принимать верные решения в трудных ситуациях.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка студентов, проявивших выдающиеся способности в спорте

2. Задачи этапа спортивной подготовки

Спортивный туризм предусматривает две формы проведения соревнований: «маршруты» и «дистанции».

Для участия в соревнованиях по группе дисциплин «дистанции», комплектуется команда из числа студентов НовГУ, выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке.

Для участия в соревнованиях по группе дисциплин «маршруты», комплектуются группы из числа студентов НовГУ, инструкторов, туристов, обладающих необходимыми навыками, для участия в походах соответствующей категории сложности.

- повышение общей физической и специальной подготовленности туристов;

- достижение высокой технической и тактической подготовленности в различных видах туризма;

- совершенствование психологической подготовки;
- сохранения здоровья;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение походов выходного дня, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, организация систематической воспитательной работы, организованности, дисциплины.

2.1. Режимы тренировочной работы Туристского клуба НовГУ «Берендеи»

Возраст обучающихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год
17-26	21	3	8	300

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду Спортивный Туризм.

30-40 походов выходного дня в год, участие в областных соревнованиях и открытых соревнованиях Санкт-Петербурга по ориентированию, рогейну, мультиспортивным гонкам и спортивному туризму, Чемпионате области – 1-3 место (в отдельных видах программы), 1-3 место в общем зачёте (сборная команда ТК «Берендеи» с участием студентов), Чемпионате Ассоциации студенческих Турклубов («маршруты») 1-3 место.

2.3. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество
Спортивное ориентирование	10-15
Рогейн	5-10
Спортивный туризм «маршруты»	5-10

Спортивный туризм «дистанции»	3-5
Всего	23-40

Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

2.4. Объём индивидуальной спортивной подготовки.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Основными средствами спортивной подготовки являются

3. Групповые тренировочные и теоретические занятия. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Количество часов
Теоретическая подготовка	40
Общая физическая подготовка	100
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	140
Итого часов	300

3.1.1. Теоретическая подготовка

	Количество часов
Туристское снаряжение	14
Ориентирование и топография	10
Оказание первой помощи	6
Выживание в условиях автономного существования	10
Итого:	40

3.1.2. Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег

по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 21 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

3.1.3. Специальная физическая подготовка.

Задача специальной физической подготовки туриста-лыжника (помимо отличного владения техникой) - приобрести выносливость. Турист всегда передвигается с рюкзаком; поэтому большую часть тренировочных походов следует совершать с постепенно возрастающим грузом. Лыжник должен уметь прокладывать лыжню по целине и передвигаться в лесных и горных условиях с грузом. Для приобретения навыков ночевки на снегу и закалывания организма некоторые учебно-тренировочные походы выходного дня следует совершать с ночевками в лесу, даже если таковые и не намечаются в основном путешествии. Этот навык может пригодиться при непредвиденных обстоятельствах. Следует научиться везти товарища на буксире на лыжах, транспортировать груз на санно-лыжной установке, волокушах.

Во время занятий следует вырабатывать глубокое, ритмичное дыхание, согласованное с темпом передвижения на лыжах. В летнее время рекомендуется заниматься греблей, плаванием, ездой на велосипеде, легкой атлетикой.

Задача специальной физической подготовки туриста-водника - прекрасно плавать (особенно в одежде), нырять, доставать со дна предметы. Его организм должен безболезненно переносить и охлаждение, и длительное пребывание в воде, и отраженные от нее яркие солнечные лучи. Особенности специальной физической подготовки туриста-водника зависят от видов судов (байдарка, катамаран, плот), от особенностей водного маршрута.

Задача специальной физической подготовки туриста-пешехода, несмотря на кажущуюся простоту передвижения, также требует учета всех особенностей этого вида туризма. Прежде всего, надо работать над освоением так называемого туристского шага. Рекомендуются тренировочные походы с увеличением длины перехода от 10-15 до 30-40 км с доведением скорости на отдельных участках до 7-8 км/ч, а с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм, не превышая их. За выработкой равномерного шага, ритмичного глубокого дыхания надо тщательно следить.

Учитывая возможность передвижения без дорог, по сильнопересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий - неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград. Передвижение по лесам, болотам, пескам, степям имеет свои особенности, которые

необходимо учесть при подготовке к походу. Следует привыкать к обуви, которая соответствует характеру будущего маршрута. Перед горным путешествием необходимо: изучить элементы скалолазания, приемы передвижения по осыпям, снегу, льду, способы переправ через горные реки, самостраховку альпенштоком или ледорубом, веревкой; закалиться, выработать умение преодолевать жажду; не бояться резких колебаний температуры, ночлегов вне населенных пунктов.

Задача специальной физической подготовки велотуриста, кроме овладения техникой передвижения на велосипеде, должен приспособиться к перевозке груза, к передвижению по различным дорогам, тропам, склонам, пескам против ветра, под дождем, к переноске велосипеда на плечах.

Нагрузка велосипедиста обычно велика, условия езды могут быстро изменяться в зависимости от места и погоды. Поэтому физическая подготовка велосипедиста должна быть особенно тщательной. Очень важно научиться выбирать скорость передвижения, соответствующую силам самых слабых в группе. Перенапряжения в велосипедных походах случаются часто, если ведущие в группе не умеют соразмерять темп движения с учетом конкретных условий. Закаленность велосипедиста, готовность к преодолению неожиданных препятствий, умение выйти из сложных, мгновенно возникающих затруднений - вот что обеспечит успех путешествия на велосипеде.

3.1.4. Техническая Подготовка

Работа с туристским снаряжением (техническая подготовка)

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Меры безопасности (МБ) при проведении занятий по технической подготовке.	1	1		
2	Виды туризма.	2	2		
3	Личное и групповое снаряжение.	10	4	6	опрос
4	Правила поведения во время выездов и походов.	3	1	2	
5	Организация бивуака. Бивуачное снаряжение Снятие с бивуака.	8	4	4	сдача нормативов
6	Сохранение природы: запрещение поруб живых деревьев и устройства настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. д.	3	1	2	

	Меры предосторожности и безопасности время бивуачных работ и отдыха, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре и др				
7	Виды костров. Способы и правила их разведения.	6	2	4	
8	Туристские узлы. Их применение, способы вязки.	10	5	5	сдача нормативов
9	Понятие страховки и само страховки, опасной зоны. Каска. Перчатки. Одежда.	3	1	2	
10	Страховочная система.	4	1	3	
11	Карабины. Спусковые устройства.	3	1	2	
12	Верёвки. Требования к ним. Разнообразие характеристики. Области применения. Использование основной верёвки.	3	1	2	
13	Требование к снаряжению в зависимости от вида и сложности путешествия.	2	1	1	опрос
14	Наиболее рациональные способы движения с рюкзаком по пересечённой местности.	2	1	1	
15	Преодоление сухих оврагов свободным лазанием	3	1	2	
16	Вертикальный маятник	2	1	1	
17	Переправа по бревну с перилами. Параллельные перила	3	1	2	
18	Переправа через болото по кочкам. Гать.	2	1	1	
19	Спуск/подъём по склону спортивным способом	3	1	2	

20	Упражнения в помещении и на местност переправа через условные препятствия	10	2	8	
21	Наведение навесных переправ	30	5	25	
22	ПВД с закреплением навыков	27	2	25	
	ИТОГО	140	40	100	

3.1.5. Воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер клуба формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства: торжественный прием в клуб вновь поступивших обучающихся; регулярное подведение итогов спортивной деятельности; проведение тематических праздников.

4. Система контроля и зачетные требования

Название упражнения	норматив
Бег на 8 км	48 минут
Наведение навесной переправы через водное препятствие (15 метров)	25 минут
Наведение навесной переправы через сухой овраг (15 метров)	25 минут
Вертикальный подъем по веревке с использованием зажима (жюмар) 5 метров.	2 минуты
Спуск по веревке с использованием ФСУ (дюльфер) 5 метров.	1 минута
Оверкиль катамарана-двойки с самовостановлением	3 минуты

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
4. О.М. Мирзоев. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов, ФиС, СпортАкадемПресс, 2005.
5. Реализация тренером психолого-педагогических умений, Методические рекомендации, Москва, 2006.
6. Использование психологических методов в спортивной тренировке, Методические рекомендации, Москва, 2006.