

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аникеев-Борн
«28» августа 2024 г.



Рассмотрена
на методическом совете
Протокол №4
от «28» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм - детям»
(краткосрочная программа)

Адресат программы: обучающиеся 7-8 лет

Срок реализации: 8 недель

Направленность: туристско-краеведческая

Разработчик программы:

Игумнова Екатерина Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское, 2024 г

Содержание программы	стр.
1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель, задачи программы	5
1.3 Содержание программы. Учебный план	5
1.4 Содержание учебно-тематического плана	6
1.5 Планируемые результаты освоения программы	7
2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график	8
2.2 Условия реализации программы	10
2.3 Формы аттестации	11
2.4 Оценочные материалы	11
2.5 Методические материалы	13
2.6 Ссылки и список литературы	14
3 Раздел.	
Приложение 1	16
Приложение 2	19

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм детям**» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм детям**» носит туристско-краеведческую направленность.

Уровень реализации программы – ознакомительный, программа нацелена на основные этапы подготовки младших школьников к участию в соревнованиях техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах.

Адресат программы – учащиеся младшего школьного возраста (7-9 лет), заинтересованные в своём физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков для участия в движении «Спортивный туризм». Программа предполагает освоение элементарных навыков, минимальную сложность, что соответствует стартовому уровню содержания программы.

Наполняемость учебных групп составляет 18 человек.

Объем программы: 32 часа.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она направлена на всестороннее развитие личности ребенка. Программа способствует совершенствованию умственного, духовного и физического развития, формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у детей формируются такие качества личности, как упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность,

и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время происходит возрождение туризма в целом, пешеходного и спортивного туризма в частности. Появилось направление «Спортивный туризм в закрытых помещениях», так называемый «залинг», разработаны новые виды и образцы спортивно-туристского снаряжения, соответствующие повышенным требованиям безопасности, а также методики обучения работе с этим снаряжением. Программа ориентирована на физическое и духовное развитие ребёнка через пропаганду здорового образа жизни, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на физическое воспитание молодого поколения, а также патриотическое воспитание через работу в области туристско-краеведческой и туристско-экскурсионной деятельности. В результате освоения данной программы воспитанники получают опыт участия в соревнованиях по пешеходному и спортивному туризму, смогут ходить в категорийные пешие походы.

Отличительная особенность данной программы в применении современных методик для подготовки туристов – спортсменов. Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления туристического похода, дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован ни один путешественник.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Режим занятий:

Продолжительность обучения	Возраст детей	Количество часов в неделю/ количество часов в год	Продолжительность занятий
8 недель	7-9 лет	4ч/ 32ч	2 раза в неделю по 2 часа, занятия по 45 минут, с перерывом 10 минут

Форма обучения по программе очная.

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: познакомить обучающихся с элементами спортивного ориентирования, спортивного туризма, в том числе с азами туристских походов, дать представление о здоровом образе жизни.

Задачи.

Образовательные:

- научить организации и проведению однодневных походов;
- изучить правила поведения вне населенных пунктов и передвижение по дорогам и тропам в составе группы;
- научить основам безопасности при проведении занятий, соревнований, туристских походов;
- изучить основное туристское личное и групповое снаряжение и правила его эксплуатации; устанавливать основные типы палаток;
- выучить основные туристские узлы, их применение и назначение;
- научить читать топографическую карту, масштаб и расшифровывать основные топографические знаки;
- изучить действия участников походов;
- научить выбирать место привалов и биваков;
- научить преодолевать простейшие естественные природные препятствия;
- научить ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

Развивающие:

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать коллективизм, способствовать освоению стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать самообладание и силу воли;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- корректировать отклоняющееся поведение.

1.3. Содержание программы. Учебный план

№	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос, инструктаж

	Презентация спортивного туризма. ТБ на занятиях.			0	
2	Блок ОФП презентация, игры на перемене.	3	1	2	Выполнение контрольных заданий
3	Проверка физической подготовленности – тестирование.	2	-	2	Выполнение контрольных заданий
4	Блок СО презентация Ориент шоу в классе. ТБ на соревнованиях.	4	2	2	Контрольный старт
5	Блок дистанции пешеходные презентация, специальное снаряжение.	8	1	7	Контрольный старт
6	Блок Маршруты (туристские походы) презентация.	7	2	5	Тестирование
7	Туристический поход ТБ в походе.	7	2	5	Опрос
	ИТОГО:	32	9	23	

1.4 Содержание учебно-тематического плана

Раздел (глава)	Содержание
Вводное занятие. Презентация спортивного туризма. ТБ на занятиях.	Теория - дистанции пешеходные, лыжные, водные, горные, на средствах передвижения, парусные, спелео; экспедиции, экскурсии. ТБ на занятиях.
Блок ОФП презентация, игры на перемене.	Практика 2.1. Игры на перемене. 2.2 Проверка физической подготовленности – тестирование. 2.3. Игры, эстафеты, упражнения на скорость. 2.4. Игры, эстафеты, упражнения на координацию движений. 2.5. Игры, эстафеты, упражнения на выносливость.
Проверка физической подготовленности – тестирование.	Теория 3.1 Топознаки, тесты. 3.2 Спортивные карты, чтение карты, тесты. 3.3 Ориентирование с помощью компаса, местных ориентиров. Практика

	<p>3.4 Ориент шоу в классе. 3.5 Контрольный старт.</p>
<p>Блок СО презентация Ориент шоу в классе. ТБ на соревнованиях.</p>	<p>Теория 3.1 Топознаки, тесты. 3.2 Спортивные карты, чтение карты, тесты. 3.3 Ориентирование с помощью компаса, местных ориентиров. Практика 3.4 Ориент шоу в классе. 3.5 Контрольный старт.</p>
<p>Блок дистанции пешеходные презентация, специальное снаряжение.</p>	<p>Практика 4.1. Вязка узлов. 4.2. Одевание ИСС, специальное снаряжение. 4.3. Подъём - спуск на полу. 4.4. Переправа по бревну. 4.5. Траверс склона. 4.6. Контрольные соревнования.</p>
<p>Блок Маршруты (туристские походы) презентация.</p>	<p>Теория 5.1 Питание в ПВД. 5.2 Обязанности в походе, разбор будущего похода, ТБ в походе. Практика 5.3 Укладка рюкзака. 5.4 Палатка установка. 5.5 Вязка узлов. 5.6 Различные природные препятствия в походе. 5.7 Туристический поход, ТБ в походе.</p>
<p>Туристический поход ТБ в походе.</p>	<p>Практика: Туристический поход.</p>

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- организацию и проведение однодневных походов;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии;
- основы безопасности при проведении занятий, соревнований, туристских походов;
- основное туристское личное и групповое снаряжение и правила его эксплуатации;
- основные туристские узлы, их применение и назначение;

- топографическую карту, масштаб;
- действия участников походов;

обучающиеся будут уметь:

- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей физической подготовки;
- выполнять нормативы по общей физической подготовке;
- преодолевать простейшие естественные природные препятствия;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

будут развиты следующие личностные качества:

- творческая, познавательная и созидательная активность;
- экологическая культура, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- чувства коллективизма;
- самообладание и силу воли;
- умение видеть красоту окружающего мира;
- потребность в здоровом образе жизни.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Месяц		Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
Сентябрь	1	Вводное занятие. Презентация спортивного туризма. ТБ на занятиях.	1	Наблюдение, опрос
	2	Модуль ОФП презентация.	1	Наблюдение, опрос
	3	Игры на перемене.	1	Выполнение практических заданий
	4	Проверка физической подготовленности – тестирование.	1	тестирование
	5	Игры, эстафеты, упражнения на скорость.	1	Выполнение практических заданий
	6	Игры, эстафеты, упражнения на координацию движений.	1	Выполнение практических заданий

Октябрь	7	Игры, эстафеты, упражнения на выносливость.	1	Выполнение практических заданий
	8	Модуль СО презентация. ТБ на соревнованиях.	1	Беседа, наблюдение
	9	Ориент шоу в классе.	1	Соревнование
	10	Топознаки, тесты.	1	Выполнение контрольных заданий
	11	Спортивные карты, чтение карты, тесты.	1	Выполнение контрольных заданий
	12	Ориентирование с помощью компаса, местных ориентиров.	1	Выполнение контрольных заданий
	13	Контрольный старт.	1	Соревнование
	14	Модуль дистанции пешеходные презентация, специальное снаряжение.	1	Беседа, наблюдение
	15	Вязка узлов.	1	Выполнение практических заданий
	16	Одевание ИСС, специальное снаряжение.	1	Выполнение практических заданий
	17	Подъём - спуск на полу.	1	Выполнение практических заданий
	18	Переправа по бревну.	1	Выполнение практических заданий
	19	Траверс склона.	1	Выполнение практических заданий
	20	Контрольные соревнования.	1	соревнования
	21	Маршруты (туристские походы) презентация.	1	Беседа, наблюдение
	22	Питание в ПВД.	1	Выполнение практических заданий
	23	Обязанности в походе, разбор будущего похода, ТБ в походе.	1	Выполнение практических заданий
	24	Укладка рюкзака.	1	Выполнение практических заданий
	25	Палатка установка.	1	Выполнение практических заданий
	26	Вязка узлов.	1	Выполнение практических заданий
	27	Различные природные препятствия в походе.	1	Выполнение практических заданий
	28	Подготовка к туристическому походу.	1	Выполнение практических заданий
	29	Туристический поход, ТБ в походе.	1	Выполнение практических заданий

Ноябрь	30	Туристический поход, ТБ в походе.	1	Выполнение практических заданий
	31	Туристический поход, ТБ в походе.	1	Выполнение практических заданий
	32	Туристический поход, ТБ в походе.	1	Выполнение практических заданий
		Итого:	32	

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы требует наличия кабинета для занятий, спортивного зала, оборудованного для занятий спортивным туризмом, а также наличие нескольких разработанных маршрутов выходного дня в соответствии возрастом обучаемых, времени года по Усольскому району, по Иркутской области.

Оборудование кабинета:

- программа объединения;
- учебная и методическая литература;
- электронные презентации в соответствии с тематическим планированием;
- спортивные карты, набор тестов по спортивному ориентированию;
- современные средства ТСО (компьютер, проектор и т.д.).

Оборудование спортзала:

- специальное снаряжение для занятий спортивным туризмом как в спортзале, так и на улице;
- оборудование для спортивных и подвижных игр как в спортзале, так и на улице.

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень минимального оборудования и технического снаряжения необходимого учебному объединению «Спортивный туризм»

№	Наименование	Количество
1.	Палатка туристская (3-х 4-х местная)	2-3 шт.
2.	Спальный мешок	15 шт.
3.	Рюкзак (40-50 литров)	15 шт.
4.	Рюкзак (75-80 литров)	15 шт.
5.	Коврик теплоизоляционный	16 шт.
6.	Газовая горелка	2 шт.
7.	Тент	2 шт.
8.	Компас жидкостный	15 шт.
9.	Веревка основная d = 10 мм (длина от 20 до 45 метров)	5 шт.
10.	Репшнуры d= 8 мм (2м)	15 шт.

11.	Карабины туристские	30-40 шт.
12.	Спусковое устройство (восьмерка)	6-8 шт.
13.	Страховочные системы	15 шт.
14.	Карты, схемы, атласы	комплект
15.	Штормовой костюм	15 шт.
16.	Курвиметр, транспорир	2-4 шт.
17.	Ремонтный набор	1 комплект
18.	Медицинская аптечка	1 комплект
19.	Снаряжение для спортивных игр	комплект
20.	Костровое оборудование	2 комплекта
21.	Топор, пила	комплект

2.3. Формы аттестации

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего модуля на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Промежуточный контроль проводится по окончании блока в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного модуля в виде похода выходного дня. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков.

2.4. Оценочные материалы

Оценка деятельности обучающихся осуществляется по двум параметрам: оценка теоретических знаний и умений и оценка практических навыков и умений. Оценивание производится посредством методов наблюдения, бесед, тестирования и др. Результаты аттестации заносятся в **диагностическую карту** и отражают уровень планируемых результатов освоения программы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества

1. Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы.	Соответствие теоретических знаний программным требованиям.	<p>Высокий уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</p> <p>Средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более половины.</p> <p>Низкий уровень – овладел менее, чем половина объема знаний, предусмотренных программой.</p>
2. Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	<p>Высокий уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием.</p> <p>Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой терминологии.</p> <p>Низкий уровень – как правило, избегает употреблять специальные термины.</p>

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход при выполнении заданий;

средний уровень – у учащегося объем усвоенных умений и навыков достаточно высок, практические занятия выполняет с помощью педагога, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.

низкий уровень – учащийся овладел не всем объёмом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при выполнении практических занятий, выполняет лишь простейшие практические задания.

Лист диагностики уровня сформированности практических и теоретических навыков:

№	ФИО учащегося	Раздел/тема	Критерии		Аттестация
			Теория	Практика	Уровень усвоения программного материала

1.					
2.					

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

1. **Наглядные пособия.** Фотографии, схемы, учебные плакаты, карты, планы местности, рисунки, экспонаты краеведческих коллекций, иллюстрации справочников, **презентации занятий** и т. д.
2. **Настольные игры.** Например, «Географическое лото», «Подводное мемори», «Птицы Сахалина», «Заповедные территории Сахалинской области».
3. **Местные краеведческие печатные издания.** Периодика, сборники статей, монографии, альбомы, справочники, художественная литература и т. д.
4. **Электронные средства обучения.** Мультимедийные энциклопедии и определители, слайдовые презентации, видеофильмы, аудиозаписи.
5. **Канцелярские принадлежности.** Рабочие тетради, альбомы, миллиметровая бумага, планшеты для бумаг, ручки, карандаши, линейки, ластик, транспортиры, циркули.
6. **Методические разработки конспектов.**

Формы проведения занятий.

Очное обучение по программе предусматривает вариативность как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование личности.

На занятиях применяются разнообразные методы обучения: **репродуктивные** (воспроизводящие), **тренинговые** (развитие знаний, приобретение умений и навыков), **объяснительно-иллюстративные** (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и др.), **дискуссионные, проблемно-поисковые** (исследовательские, поисковые) методы обучения.

При проведении практических занятий предпочтение отдается подвижным и спортивным играм с элементами туризма, краеведческим исследованиям на природе, посещению историко-культурных объектов.

В процессе работы, с целью эффективного усвоения систематизированных знаний, формирования умений и навыков, используются средства обучения в соответствии с действующим Типовым перечнем учебно-наглядных пособий и технических средств обучения для туристско-краеведческих внешкольных учебных заведений.

Программа реализуется в индивидуально-групповой и групповой формах организации образовательного процесса.

Используются следующие **педагогические технологии:**

- технология группового обучения;

- технология кейсов;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология развития критического мышления;
- здоровье сберегающая технология.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, бесед, встреч, экскурсий, походов, посещений экскурсионных объектов. Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы. Распределение часов по разделам – ориентировочный.

Алгоритм учебного занятия.

1. Разминка (бег, занятия на спорт площадке);
2. Практические занятия по закреплению материала предыдущей темы;
3. Теоретическая часть темы текущего занятия;
4. Практическая часть текущей темы;
5. Подведение итогов.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Берман А.Е. Юный турист - М., Физкультура и спорт, 2014.
2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися образовательных учреждений Иркутской области - Иркутск, 2014.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы – М., Физкультура и спорт, 2015.
4. Программы для системы дополнительного образования. Юные судьи туристских соревнований – М., ЦДЮТК, 2010.
5. Спортивное ориентирование/ Учебник – М., Физкультура и спорт, 2009.
6. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме. В дисциплине «Дистанции - пешеходные»: монография - Красноярск: СФУ, 2014
7. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. - Барнаул: АлтГПУ, 2015

для обучающихся и родителей:

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с

2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
7. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Интернет - ресурсы:

1. <https://fstio38.ru/2>.
2. <https://tssr.ru/child/?ysclid=m2913xz7yj830607703>
3. <https://детскийотдых.рф/>
4. <https://школьныйтуризмроссии.рф/>
5. <https://zclub--caspiian-ru.turbopages.org/zclub-caspian.ru/s/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>
6. <https://www.youtube.com/@MySportOrgFamily>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Специфика спортивного туризма, прежде всего, 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:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) 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 этапе начальной подготовки 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 учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, 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 юного 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 дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-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 эффективных 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. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции.

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

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.). 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 (болевыми ощущениями, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

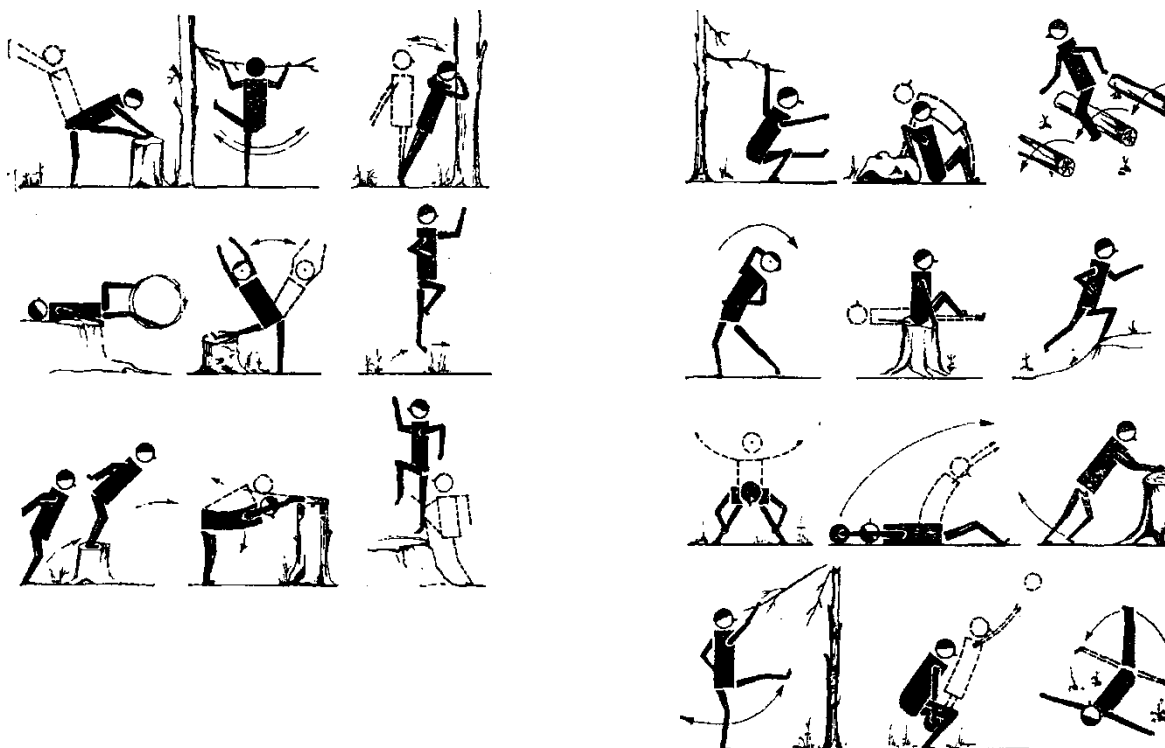
Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов-туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

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.

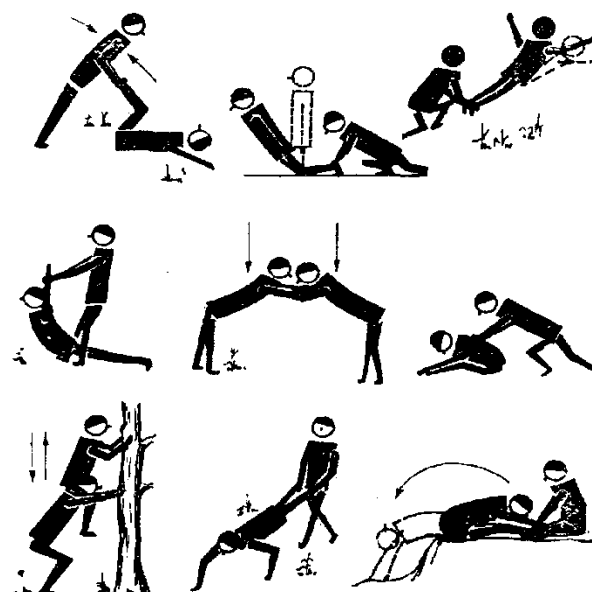
Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Особенности физической подготовки спортсменов-туристов



Первый комплекс физических упражнений для занятий на местности

Второй комплекс физических упражнений для занятий на местности



Третий комплекс физических упражнений для занятий на местности

В планы тренировок следует включать:

- силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из нее ногами и т. д.);

- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения на ловкость и равновесие;
- упражнения на скорость;
- упражнения на выработку смелости и реакции на глубину.

Основное внимание в подготовке команд спортсменов-туристов к спортивным соревнованиям следует уделять групповому преодолению элементов природного рельефа. Групповое преодоление скал во многом отличается от скалолазания и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды («схоженности») в сочетании с высокой индивидуальной техникой скалолазания и страховки на скалах.