

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2020 г.

Спортивный пешеходный туризм (дистанция и маршрут)

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Закреплена за кафедрой | рекреация и спортивно-оздоровительный туризм | |
| Учебный план | 3. 49.03.03 РиСОТ 3++(бакалавры)_готовый.rlx Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 4 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 144 | Виды контроля в семестрах: экзамены 1 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 30 | |
| самостоятельная работа | 87 | |
| часов на контроль | 24,7 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---------|------|-------|------|
| | 15 2/6 | | | |
| Неделя | | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Практические | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Контактная работа на промежуточную аттестацию | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| Итого ауд. | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Контактная работа | 32,3 | 32,3 | 32,3 | 32,3 |
| Сам. работа | 87 | 87 | 87 | 87 |
| Часы на контроль | 24,7 | 24,7 | 24,7 | 24,7 |
| Итого | 144 | 144 | 144 | 144 |

Программу составил(и):

кни, Гуляев Петр Дмитриевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Спортивный пешеходный туризм (дистанция и маршрут)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2019 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2020 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Протокол от ____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Гуляев Петр Дмитриевич

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--------------------------------------|---|
| 1.1 | комплексное развитие физического и тактического мастерства занимающихся спортивным туризмом для результативного и безопасного участия в соревнованиях различного масштаба и в спортивных походах 1-3 категории сложности по пешеходным дисциплинам спортивного туризма. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|--|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДЭ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Основы спортивно-оздоровительного туризма |
| 2.1.2 | Спортивные секции |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Профессионально-спортивное совершенствование (спортивный туризм). Часть 1 |
| 2.2.2 | Профессионально-спортивное совершенствование (спортивный туризм). Часть 2 |
| 2.2.3 | Методика и практика судейства спортивного туризма |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

| | |
|---|--|
| ПК-13: Способен на практике осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | 1. Технику и тактику пешеходного туризма по безопасному преодолению искусственных и естественных препятствий с применением специального снаряжения спортивного туризма. |
| 3.1.2 | 2. Правила и регламент соревнований по пешеходной дисциплинам "Дистанция" и "Маршрут". |
| 3.1.3 | 3. Судейство соревнований по спортивному туризму по пешеходным дисциплинам "Дистанция" и "Маршрут" |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | 1. Технику и тактику пешеходного туризма по безопасному преодолению искусственных и естественных препятствий с применением специального снаряжения спортивного туризма. |
| 3.2.2 | 2. Судейство и меры страховки во время соревнований по спортивному туризму по пешеходным дисциплинам "Дистанция" и "Маршрут" |
| 3.2.3 | 3. Успешно преодолет дистанцию соревнований по пешеходным дисциплинам |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | 1. Технику и тактику пешеходного туризма по безопасному преодолению искусственных и естественных препятствий с применением специального снаряжения спортивного туризма. |
| 3.3.2 | 2. Судейство и меры страховки во время соревнований по спортивному туризму по пешеходным дисциплинам "Дистанция" и "Маршрут" |
| 3.3.3 | 3. Успешно преодолет дистанцию соревнований по пешеходным дисциплинам |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|-------------|------------|------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
| | Раздел 1. Теория и практика спортивного туризма по пешеходной дисциплине "Дистанция" и "Маршрут" | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|-----|--|--|---|--|
| 1.1 | Пешеходная спортивная дисциплина "Дистанция". Правила и регламент проведение соревнований и по данной дисциплине. Судейство дисциплины /Лек/ | 1 | 4 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 1.2 | Пешеходная спортивная дисциплина "Маршрут". Правила и регламент проведение соревнований и по данной дисциплине. Судейство дисциплины. Маршрутно-квалификационная комиссия /Лек/ | 1 | 4 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 1.3 | Единая всероссийская спортивная квалификация (ЕВСК) по спортивному туризму. Федеральный стандарт по спортивной подготовке виду спорта спортивный туризм. Приказ Министерства спорта России от 16.04.2018 №345. Туризм в ЕВСК ГТО /Лек/ | 1 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 1.4 | Организация безопасности жизнедеятельности при занятиях спортивным туризмом. Индивидуальная и групповая страховка в спортивном туризме по пешеходным дисциплинам /Лек/ | 1 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 1.5 | Техническая, тактическая и общефизическая подготовка спортсмена -туриста /Лек/ | 1 | 3 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 1.6 | Участие в соревнованиях и практических занятиях по спортивному туризму по пешеходным дисциплинам "Дистанция" и "Маршрут" и спортивно-оздоровительных пешеходных походах /Пр/ | 1 | 15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 1.7 | Консультации и сдача контрольных заданий /КрАт/ | 1 | 2,3 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |
| 1.8 | Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в качестве участника. Участие в спортивных соревнованиях по спортивному туризму по пешеходной дисциплине и некатегорийных спортивно-оздоровительных походах /Ср/ | 1 | 87 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные задания:

Типовое задание на понимание терминов

Ниже приводятся определения важнейших терминов по данной теме.

Дайте определение для каждого термина из списка:

- Пешеходный туризм
- Спортивный туризм
- Тренировочный процесс
- Дистанция
- Маршрут

Презентация: Дистанция и маршрут в спортивном туризме.

Алгоритм создания презентации

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап - основные тезисы, выводы. Следует использовать 10-15 слайдов.

При этом: - первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;

- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод. Рекомендации по созданию презентации:

Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.

Тщательно структурированная информация.

Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.

Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.

Главную идею надо выложить в первой строке абзаца. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.

Графика должна органично дополнять текст.

Выступление с презентацией длится не более 7 минут.

Перечень вопросов для промежуточной аттестации.

1. Предмет, цели и задачи пешеходного спортивного туризма. Основные разделы.

2. Зарождение и развитие спортивного туризма. История развития Спортивного пешеходного туризма в России.

3. Развитие Спортивного туризма в закрытых помещениях.

4. Развития спортивного туризма в России в современный период.

5. История спортивного туризма на пешеходных дистанциях.

6. Общие понятия.

7. Технический прием.

8. Переправа участника вброд.

9. Подъём участника с нижней страховкой.

10. Организация перил.

11. Движения по бревну.

12. Движение по навесной переправе.

13. Подъём по наклонной навесной переправе.

14. Спуск по наклонной навесной переправе.

15. Подъём по склону с самостраховкой по перилам

16. Спуск по склону с самостраховкой по перилам

17. Подъём по склону с верхней страховкой

18. Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник).

19. Спуск по перилам.

20. Пешеходный туризм включает в себя 3 вида дистанций какие.

21. Дистанция – личная.

22. Дистанция - связка.

23. Дистанция - группа.

24. Спортивный туризм на пешеходных дистанциях включает в себя.

25. Параметры, определяющие класс природной дистанции.

26. Минимальные возраста и спортивная квалификация участников соревнований должны соответствовать требованиям таблицы.

27. Возрастные группы.

28. Участок ориентирования.

29. Схема дистанции.

30. Обратная движения по дистанции.

31. Обратная движения на этапе.

32. Зона этапа.

33. Особенности пешеходного туризма.

34. Специальное снаряжение.

35. Основное специальное снаряжения.

36. Потерянное снаряжение.

37. страховочная веревка.

38. Верхняя судейская веревка.

39. Иные понятия в туризме.

40. Требования к участникам.

41. Требования к снаряжению.

42. Дистанции соревнований (Классификация дистанций в природной среде.

43. Дистанции соревнований (Классификация дистанций в закрытых помещениях).

44. Процедура старта и финиша. Хронометраж.

45. Технические приемы.

46. Страховочная система.

Кейсы, ситуационные задачи, практические задания.

Занятие №1

Практическое задание № 1

1. Вязание туристических узлов применяемых в туристических походах:

- Грейпвайн;
- Проводник восьмерка;
- Двойной проводник;
- климатические условия и ресурсы;
- Австрийский проводник;
- Булинь;
- Схватывающий узел.

2. Страхочная система беседка (ИСС):

- Критерии отработки ИСС;
- Требования к ИСС;
- Список узлов;
- Схема блокировки ИСС;
- Расположение каски;
- Примеры карабинов;
- Инвентарь к ИСС.

3. Спортивный пешеходный туризм в закрытых помещениях:

- Дистанция;
- Тип и классификация;
- Этапы;
- Процедура старта и финиша;
- Определение результатов;
- Технические приемы;
- дополнительная информация (Регламент).

Задание можно приготовить в виде презентации или устного сообщения.

Занятие №2

Презентация по выбору студента

Спортивный пешеходный туризм дистанция. Спортивный пешеходный туризм маршрут. Спусковое устройства восьмерка. Страхочная система ИСС. Страховка во время соревнований. Снаряжение ИСС. Виды карабинов. Студент выбирает любую тему и готовит сообщение или электронную презентацию.

Занятие №3

Презентация по выбору студента

Спортивный туризм в Республике Саха (Якутия), России.

Студент выбирает любую страну и готовит сообщение или электронную презентацию об основных ведущих курортах данной страны.

Практическое задание № 2

Вязание основных туристических узлов.

- Применяемости узла на практике;
- Безопасности узла (что подразумевает его прочность, отсутствие опасности само развязывания, удобство при работе и т.п.);
- легкости при завязывании узла.

5.2. Темы письменных работ

1. Общее понятие Спортивного пешеходного туризма
2. Спортивный пешеходный туризм в России.
3. Нормативные требования к проведению соревнований.
4. Спортивный туризм в Европе.
5. Нормативные требования к участникам
6. Спортивный туризм в Якутии.
7. Страховка в пешеходном дисциплине дистанция.
8. Развитие туризма в Республике Саха (Якутии).

5.3. Фонд оценочных средств

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости Максимальное кол-во баллов

Занятие №1 5

Занятие №2 5

Занятие №3 5

Занятие №4 10

Практическое занятие №2 15

Написание реферата по одной из выбранных тем 10

Презентация по одной из выбранных тем 10

Посещение занятий 10

Экзамен 30

Итого 100

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|--|-------------------------------|
| Л1.1 | Рубис Л. Г. | Спортивный туризм: Учебник | Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019 |
| Л1.2 | В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов | Теория и методика спортивного туризма | – М. : Советский спорт, 2014 |
| Л1.3 | Под ред. Таймазова В.А., Федотова Ю.Н. | Теория и методика спортивного туризма: учебник | М.: Академия, 2014 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|--|-------------------------------|
| Л2.1 | Таймазов В. А., Голиков В. И., Шеманаев В. К., Шулико Ю. В., Благово В. В., Федотова А. А., Федотов Ю. Н., Таймазов В. А., Федотов Ю. Н. | Теория и методика спортивного туризма: Учебник | Москва: Советский спорт, 2014 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|---|---------------------------|
| Л3.1 | Константинов, Ю.С. | Организация и проведение туристских походов с учащимися : учебно-методическое пособие | М.: Советский спорт, 2011 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | Нормативные документы Туристического спортивного союза России (ТССР) НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА по спортивному туризму 0840005411Я |
| Э2 | Правила вида спорта спортивный туризм 2021 г. Москва |
| Э3 | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм. Приказ Министерства спорта России от 16.04.2018 №345 |
| Э4 | Правила вида спорта "Спортивный туризм" 2021 |
| Э5 | Единая всероссийская спортивная классификация. УТВЕРЖДЕНО приказом Минспорта России от 20 февраля 2017 г. № 108 (вступил в силу 02.06.2017) (зарегистрирован Минюстом России 21 марта 2017 г., регистрационный № 46058), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 01 июня 2017 г. № 479 (вступил в силу 11.08.2017) (зарегистрирован Минюстом России 28 июля 2017 г., регистрационный № 47557), от 16 февраля 2018 г. № 143 (вступил в силу 27.03.2018) (зарегистрирован Минюстом России 15 марта 2018 г., регистрационный № 50370), от 26 октября 2018 г. № 913 (вступил в силу 01.12.2018) (зарегистрирован Минюстом России 19 ноября 2018 г., регистрационный № 52709), от 13 июня 2019 г. № 469 (вступил в силу 19.08.2019) (зарегистрирован Минюстом России 8 августа 2019 г., регистрационный № 55518) |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|-----------------------|
| 6.3.1.1 | Microsoft Office 2010 |
| 6.3.1.2 | ЭО moodle |
| 6.3.1.3 | Project Expert |

| | |
|--|----------------------------|
| 6.3.1.4 | Windows 10 |
| 6.3.1.5 | Adobe Reader |
| 6.3.1.6 | chrome |
| 6.3.1.7 | yandex |
| 6.3.1.8 | opera |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | Поисковая система "Яндекс" |
| 6.3.2.2 | Поисковая система "Google" |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Виды работ | Оснащенность |
|-------------------|-------------------|------------|---|
| Лекционный зал №1 | Учебная аудитория | | Учебная аудитория для занятий лекционного типа (доска, проектор, экран, мультимедийный комплекс). Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Виды работ | Оснащенность |
|----------------|-------------------|------------|---|
| Спортивный зал | спортивный объект | | Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.) |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Виды работ | Оснащенность |
|-----------|-------------------|------------|---|
| Стадион | спортивный объект | | (беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная) |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ |
|---|
| <p>Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.</p> <p>Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:</p> <p>1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;</p> <p>2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.</p> <p>Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.</p> <p>Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.</p> <p>На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.</p> <p>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.</p> <p>Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым</p> |

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 (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 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.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

На этапе базового уровня медико-биологический контроль осуществляется в поликлиническом отделении врачом - педиатром, который выдает письменное разрешение на занятие спортивным туризмом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация спортсмена у других специалистов. К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

На этапе углубленного уровня происходит постановка спортсменов на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где и осуществляется в дальнейшем медико-биологический контроль. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в сентябре (начало учебного года) и феврале - марте (перед соревнованиями летнего сезона).

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, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

К формам педагогического контроля относятся показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей, все данные заносятся в индивидуальную карту спортсмена. Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования необходимо провести с обучающимися разминку с обязательным включением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся ознакомительного и базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе углубленного модуля используются специальные тесты по спортивному туризму.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а так же DVD - проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы само страховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
 - карточки для отметок КП;
 - спортивные карты различных участков местности;
 - карточки с условными знаками спортивных карт.
- Для занятий по физической подготовке:
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
 - лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.