



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Авангард» города Тюмени
(МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» г.Тюмени)

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом

МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» г. Тюмени

(протокол от 09.01.2023 г. № 1)

Методическое пособие
по организации тренировочного процесса туристов
для их подготовки к соревнованиям и походам
(номинация «Методическое пособие»)

Фильчиков Сергей Сергеевич
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Тюменская область, г. Тюмень, 2023

АННОТАЦИЯ

Методическое пособие разработано с целью систематизации и обобщения опыта по проведению тренировочных занятий по спортивному туризму при подготовке к соревнованиям, слетам, спартакиадам и преодолению естественных природных препятствий в условиях походов. Использование данного материала позволит как организациям, так и отдельным специалистам, ведущим работу с детьми и молодежью по туризму, качественно улучшить тренировочный процесс.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-------|
| 1. Пояснительная записка | 4 с. |
| 2. Организация тренировочного процесса туристов для их подготовки к соревнованиям и походам | 6 с. |
| 2.1. Организация тренировочного процесса туристов | 6 с. |
| 2.2. Параметры технических этапов и рекомендации по их созданию | 9 с. |
| 2.3. Организация тренировочного процесса туристов на указанных технических этапах | 14 с. |
| 3. Заключение | 17 с. |
| 4. Список источников и литературы | 17 с. |
| 5. Приложения | 18 с. |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм в современном мире стал многообразным и многогранным. Походы в разные районы страны и с различной сложностью дополняются большим количеством разнообразных туристских слетов и соревнований, а также муниципальными и региональными спартакиадами. Начиная с 2019 года туризм как один из видов спорта включен в Президентские спортивные игры.¹

Подобное разнообразие мероприятий ставит перед туристами задачи не столько изучения родного края, что само по себе является естественным и закономерным, сколько физической и технической подготовленности для участия в походах и туристско-спортивных мероприятиях. Таким образом большая часть занятий в учебных планах превращаются в тренировочные занятия (тренировки) по улучшению физической подготовленности туристов и освоению ими технических навыков преодоления препятствий.

Как выстроить тренировочный процесс, особенно на начальном этапе при работе с новичками? Вопрос насущный и актуальный, и на данный момент методические пособия в этом направлении еще только разрабатываются. В силу того, что на данный момент практически отсутствуют какие-либо подобные разработки или пособия, и не только в Тюменской области, данное методическое пособие будет востребовано в среде педагогов, работающих с туристами разного возраста в учреждениях общего и дополнительного образования, среди клубов и объединений, занимающихся туризмом.

Изложенная информация является неким итогом по обобщению личного опыта автора за 2017-2022 г.г. по участию в туристско-спортивных мероприятиях от муниципального до всероссийского уровня. При этом учитывается интересный и удачный опыт Свердловской, Челябинской и Белгородской областей, республик Марий Эл и Чувашия в вопросах организации тренировочного процесса. Кроме того, на данный момент автор является

¹ Спортивный туризм в составе Президентских спортивных игр в 2019 году / видеосоужет: <https://www.youtube.com/watch?v=xRpr5Jinqb4>. Дата обращения 12.01.2023 г.

старшим тренером сборной команды Тюменской области по спортивному туризму, и применение нижеизложенного опыта позволило сформировать конкурентноспособную сборную команду Тюменской области для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Высокие спортивные разряды спортсменов (1 и КМС) и их неоднократные победы на соревнованиях в Тюменской области и Уральском федеральном округе подтверждают правильность организации тренировочного процесса в ДЮОЦ «Авангард».

Оригинальность и новизна методического пособия состоит в том, что данный опыт по участию, проведению тренировочных занятий и возможности оценки полученных результатов, в Тюменской области, к сожалению, сейчас практически в единственном числе.

Основной целью является не только обобщение и систематизация полученного опыта, но и возможность поделиться этим с коллегами по туристско-краеведческой (туристско-спортивной) направленности для построения более продуктивного тренировочного процесса с юными туристами при их подготовке к походам, соревнованиям и другим формам туристских мероприятий. Под продуктивностью автор понимает не только результативность (безтравматическое прохождение препятствий или победы в соревнованиях), но и заинтересованность обучающихся, а значит повышение у них той же результативности и пролонгированность ими занятием туризмом.

Задачи пособия:

1. Рекомендации по организации тренировочного процесса с туристами.
2. Сведение технических параметров пешеходных и лыжных дистанций к оптимальному диапазону.
3. Рекомендации по созданию технических этапов на местности для организации на них тренировочного процесса.

Данное методическое пособие не является нормативным актом, однако использование изложенных материалов даст возможность организациям, ведущим работу с детьми и молодежью по туризму, в том числе и в районах Тюменской области, качественно улучшить тренировочный процесс.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТУРИСТОВ ДЛЯ ИХ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ И ПОХОДАМ

2.1. Организация тренировочного процесса туристов.

Все препятствия в походах и на соревнованиях условно можно разделить на простые, не требующие особых навыков, и сложные с применением специальных технических средств (веревки, альпинистского снаряжения и т.п.). Все сложные препятствия выделяются в отдельную категорию, которая называется спортивный туризм и является органически составной частью туристско-краеведческой деятельности. Спортивный туризм включает в себя все слеты, соревнования, спартакиады и категорийные (спортивные) походы.

При подготовке к походам или соревнованиям возникает необходимость в обучении туристов преодолению препятствий с помощью технических средств. Какие основные технические средства используют туристы для преодоления препятствий? Для удобства в дальнейшем мы будем использовать хорошо разработанную терминологию спортивного туризма. В первую очередь это индивидуальные страховочные системы (ИСС), состоящие из нижней (беседки) и верхней (обвязки) частей, соединенных веревкой блокировки. Далее – альпинистские карабины с байонетной защелкой (автоматические), средства для спуска (ФСУ) или подъема (жумар), для передвижения по веревкам (каретки, ролики) и альпинистские защитные каски. Для преодоления препятствий туристам нужны специальные веревки (диаметром не менее 10 мм), а зимой – еще и лыжи (на соревнованиях – беговые, в походах – лесные). Все требования к используемому снаряжению, веревкам и лыжам прописаны в Правилах.²

К одежде регламентированных требований не много, а точнее всего три: 1) она должна соответствовать погодным условиям, 2) одежда должна закрывать тело участника от щиколоток до запястий и горла (в т.ч. и летом), 3) обувь не должна наносить повреждения оборудованию дистанции (это для

² Правила вида спорта «Спортивный туризм», утв. приказом Минспорта РФ № 255 от 22.04.2021 г.

соревнований). Однако из личного многолетнего опыта автор может дать несколько рекомендаций. В летний период – одежду лучше использовать более облегчающую (хорошо проветривается и меньше цепляется за снаряжение), всегда иметь легкие перчатки, обувь предпочтительней кроссовки средней жесткости с хорошим зубчатым протектором. В зимний период надо надевать термобелье с лыжным тренировочным костюмом, иметь несколько теплых носков, на руки – несколько вариантов перчаток и варежек (здесь уже мы говорим об индивидуальной переносимости холода).

Любые соревнования по туризму (а слеты и спартакиады тоже являются соревнованиями) представляют из себя преодоление участником дистанции (расстояния от точки А до точки Б в заданном направлении), состоящей из набора технических этапов, с использованием специального снаряжения, обеспечивающего им безопасность и быстроту передвижения³. Параметры дистанции и технических этапов, их количество и разнообразие на соревнованиях определяются, как сказано выше, классом сложности дистанции (от 1 до 6), и описаны в приложениях к Правилам проведения соревнований (соответственно, на пешеходных⁴ и лыжных⁵ дистанциях).

На начальном уровне (степенные походы и спортивные походы до 2 категории сложности, а также 1-2 класс сложности в спортивном туризме; далее класс сложности соревнований соответствует категории сложности похода) основными являются спуски и подъемы по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа и параллельные перила, переправа методом «вертикальный маятник». На дистанциях 3 класса сложности добавляются вертикальные спуски и подъемы, а с 4 класса – наклонные навесные переправы. Однако не все перечисленные технические этапы являются определяющими, то есть влияющими на результат. Таковыми являются только шесть из них – «Переправа по бревну», «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Переправа методом «вертикальный маятник», «Подъем, спуск» и «Наклонная

³ Правила вида спорта «Спортивный туризм», утв. приказом Минспорта РФ № 255 от 22.04.2021 г.

⁴ Правила вида спорта «Спортивный туризм», приложение 7. – стр.498-778.

⁵ Правила вида спорта «Спортивный туризм», приложение 5. – стр.397-480.

навесная переправа». Первые пять из перечисленных этапов присутствуют во всех 6 классах сложности дистанций, а шестой этап представляет техническую сложность и требует хорошей физической подготовки.

Туризм существенно отличается от других видов спорта. На соревнованиях ситуации, требующие проявления технического мастерства, никогда не повторяются, при этом сами технические этапы почти всегда однотипны. Нельзя заранее идеально отработать тактические комбинации или технические приемы, а значит результат соревновательной деятельности во многом зависит от подготовленности участников к изменяющейся ситуации. Поэтому важнейшей составляющей в подготовке туриста становится отработка отдельных элементов прохождения дистанции, которые выражаются в развитии тех или иных физических качеств. Это становится актуальным и при подготовке к сложным спортивным походам.

Априори тренировочный процесс стоит перед соревнованиями, то есть является более важным. Поэтому здесь важно понимать, какие технические этапы (как любые тренажеры в спортивных залах) развивают у туристов те или иные физические качества, и при какой нагрузке (скорости выполнения и частоте, количестве раз).

- Прохождение технических этапов «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Подъем по склону», «Траверс», «Наклонная навесная переправа вниз» развивают быстроту (скоростные качества).
- Преодоление этапов «Переправа по бревну», «Переправа методом «вертикальный маятник», а также этапа «Параллельные перила» по слабо натянутым верхним перилам – развивают ловкость (координацию).
- Прохождение технических этапов «Наклонная навесная переправа вверх», «Подъем и спуск по вертикальным перилам», «Навесная переправа» на слабо наведенных перилах без касания земли участником – развивают силовые качества.

Наиболее благоприятным для развития скорости считается возраст 8-14 лет, для развития ловкости возраст до 10 лет, а для развития силовых

способностей – 12-17 лет. Однако есть множество примеров (в том числе и в практике автора) того, как дети добивались высоких результатов развивая скоростные способности после 15 лет, координацию с 18 лет, а силовые качества будучи уже совершеннолетними. В туризме нет жестких ограничений, чем он особенно привлекателен для любого возраста занимающихся. Кроме того, все перечисленные технические этапы при их неоднократном прохождении нормализуют у туриста работу вестибулярного аппарата, он перестает бояться высоты и раскачиваний (работа на высоте на веревках), приучается к жесткой фокусировке своего внимания на цели.

И здесь, прежде чем перейти к собственно описанию тренировочного процесса, нам необходимо рассмотреть технические этапы, необходимые для организации этих тренировок и выработке у туриста определенных качеств.

2.2. Параметры технических этапов и рекомендации по их созданию.

Спортивный туризм – относительно молодой вид спорта, сформировавшийся в его современном виде в 2008 году после официального разделения туризма на два основных направления «маршрут» (походы) и «дистанция» (соревнования), и утверждения 28.03.2008 г. Федеральным Агентством по физической культуре и спорту «Правил соревнований по спортивному туризму»⁶ (до этого момента спортивный туризм носил название «туристское многоборье»). Спортивный туризм включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, является национальным видом спорта в Российской Федерации, и объединяет в себе 10 дисциплин (направлений), самыми распространенными из которых являются пешеходные и лыжные. Кроме того, эти дисциплины наиболее родственные, в связи с чем условия проведения соревнований у них очень схожи.

⁶ Правила соревнований по спортивному туризму, утв. приказом Федерального Агентства по ФКиС от 28.03.2008 г.

Проведение соревнований на пешеходных и лыжных дистанциях являются в Российской Федерации наиболее востребованными, популярными и массовыми, впрочем, как и в Тюменской области. В Тюменской области они в наибольшей степени представлены в городах Тюмень, Тобольск, Ишим, Ялуторовск, а также во некоторых районах области – Тюменском, Тобольском, Ишимском, Казанском, Голышмановском, Ялуторовском и т.д. Проводятся районные и городские соревнования, после которых многие туристы принимают участие в областных соревнованиях.

Как и любой другой молодой вид спорта спортивный туризм сейчас находится в стадии развития и, в то же время, его унификации и стандартизации, которая заключается в создании единых параметров проведения соревнований по данному виду спорта в различных дисциплинах. При обилии существующих в спортивном туризме дисциплин (лыжная, пешеходная, водная, горная, комбинированная и т.д.) подготовка и проведение соревнований по совершенно разным условиям представляют определенную сложность не только в вопросах самих параметров дистанций, но и в подготовке участников. В связи с этим утверждение новых Правил вида спорта в апреле 2021 года привело к дальнейшей унификации параметров при организации технических этапов для проведения соревнований в данных дисциплинах. Однако диапазон параметров все еще достаточно широк, чтобы можно было говорить о единых размерах, которые организаторы соревнований должны выдерживать при постановке дистанций.

Подобный диссонанс регламентированных размеров и запросов организаторов выявляет острую потребность в разработке оптимальных параметров при организации технических этапов, которые бы распространялись и на тренировочный процесс, что, собственно, и является сейчас наиболее животрепещущим вопросом для всех организаторов и участников соревнований. Для организаторов соревнований, как и для всех участников, важно не чтобы один спортсмен показал высокие результаты, а чтобы многие были хорошо подготовлены, создавая конкурентность.

Как было сказано выше, не все технические этапы являются определяющими. Таковыми являются только шесть из них – «Переправа по бревну», «Навесная переправа», «Параллельные перила», «Переправа методом «вертикальный маятник», «Подъем, спуск» и «Наклонная навесная переправа».

Рассмотрим параметры этих шести технических этапов:

1. Переправа по бревну (рис.1а и 1в). Параметры для данного этапа (вне зависимости от класса сложности и вида дистанции) указаны 5-20 м для самого этапа и 5-12 м для бревна.
2. Навесная переправа (рис.2а и 2в). В приложении для пешеходных дистанций 1 класса указаны параметры 10-25 м, для 2 класса – 15-30 м, для 3-6 классов – 15-40 м. Угол наклона может быть до 19 градусов. В приложении для лыжных дистанций размеры чуть меньше: для 1 класса – 10-20 м, для 2 класса – 10-30 м, для 3-6 классов – 10-40 м. Угол наклона может быть таким же.
3. Параллельные перила (рис.3а и 3в). В приложении для пешеходных дистанций 1 класса указаны параметры 10-25 м, для всех остальных классов – 15-30 м. В приложении для лыжных дистанций размер 10-25 м также и для 2 класса. Для 3-4 классов – 10-30, для 5 класса – 10-40 м. Параллельные перила могут быть поставлены с небольшим уклоном.
4. Переправа методом «вертикальный маятник» (рис.4а). Ширина опасной зоны при перепрыгивании указана для 1-2 классов 2-5 м, для 3-4 классов – 3-5 м, для 5-6 классов – 4-6 м. Высота точки закрепления веревочных перил не менее ширины этапа, но и не более 10 м.
5. Подъем, спуск (вертикальные, рис.5а). Согласно Правилам, данные этапы могут быть поставлены только в блоке этапов, либо входить в общую длину этапа при спуске (подъеме) по склону. Для 1-2 классов заданы параметры 2-3 м, для 3-4 классов – 3-8 м, для 5-6 классов – 3-10 м. Угол уклона везде от 60 до 90 градусов.
6. Наклонная навесная переправа (вверх и вниз, рис.6а). Данный этап может быть поставлен на дистанциях начиная только с 3 класса сложности. Для 3-4 классов сложности указаны размеры в 10-30 м, для 5-6 классов – 15-40 м.

Угол наклона от 20 до 40 градусов. В приложении для лыжных дистанций параметры чуть ниже – 10-30 м.

На дистанциях 1-2 (и частично 3) классов сложности организаторы как правило ставят отдельные технические этапы, на дистанциях с 3 класса и выше – блоки этапов. Так на 1-2 классах определяющими становятся этапы «Переправа по бревну», «Навесная переправа», «Переправа методом «вертикальный маятник». Начиная с 3 класса – это различные навесные и наклонные навесные переправы, а также вертикальные подъемы и спуски.

Необходимо сказать, что все из перечисленного уже имеется на данный момент на турбазе «Авангард», позволяя в полной мере и разносторонне организовывать тренировочный процесс. Для соревнований и тренировок поставлена дистанция, в которой присутствуют как отдельные технические этапы («переправа по бревну»⁷, «навесная переправа»⁸, «параллельные перила»⁹, подъемы и спуски), так и блоки этапов («параллельные перила – подъем – наклонная навесная переправа»¹⁰, «наклонная навесная переправа – спуск»¹¹).

Многолетний опыт проведения и постановки дистанций на городских (Чемпионаты и Первенства города Тюмени в 2017-2022 г.г на пешеходных и лыжных дистанциях) и областных соревнованиях (Чемпионаты, Первенства и Кубки области на пешеходных и лыжных дистанциях в 2016-2022 г.г.), а также опыт участия в Чемпионатах и Первенствах УрФО (2017-2022 г.г.), Всероссийских соревнованиях (2017-2022 г.г.) и Чемпионатах России на пешеходных (2020-2022 г.г.) и лыжных дистанциях (2018- 2022 г.г.), подводит к следующим выводам по постановке технических этапов.

1. «Переправа по бревну». Оптимальными размерами при постановке этапа будут 9-12 м длины самого этапа при длине бревна 6-8 м. Бревно (диаметром 15-25 см или брус сечением 100х200 мм) лучше расположить на высоте не более 0,5 м от земли, но можно и на большей высоте (как на рис.1в) – в этом

⁷ Приложения, фото 1.

⁸ Приложения, фото 2.

⁹ Приложения, фото 3.

¹⁰ Приложения, фото 4.

¹¹ Приложения, фото 5.

случае необходима организация судейских страховочных перил. При этом, чем бревно будет тоньше, тем лучше для тренировок (развивает координацию), но хуже при проведении соревнований (есть вероятности непрохождения этапа слабо подготовленными участниками). Точки опоры на обеих сторонах лучше сделать двух видов – горизонтальная опора и карабин.

2. Навесная переправа – оптимальным размером для этого этапа будет 18-20 м длины в независимости от класса сложности. При этом лучше поставить горизонтальную навесную переправу и, дополнительно, еще слегка наклонную (до 10 градусов). Данные размеры хорошо подойдут и для организации перил самими участниками. Точки опоры – горизонтальная опора и карабин.
3. Параллельные перила – как и на предыдущем этапе, здесь лучшие размеры 18-20 м, при этом рекомендуется сразу сделать ее с небольшим уклоном (до 5 градусов). Нижние перила лучше сделать из стропы шириной 30-40 мм (слэक्лайн)¹². Точки опоры на обеих сторонах также горизонтальная опора и карабин.
4. Для переправы методом «вертикальный маятник» оптимальным размером крепления вертикальной перильной веревки будет высота 8 м, а ширина этапа 4 м. Точками опоры на высоте могут быть только карабины.
5. Вертикальные подъемы и спуски для 1-2 классов рекомендуется делать на более высоких сторонах навесных переправ или параллельных перил, где они и составят около 3 м. А для 3-6 классов сложности ставить минимальную высоту 7-8 м, при этом такими вертикальными подъемами (спусками) могут оказаться перила маятника или высокая сторона наклонной навесной переправы. В этом случае не требуется отдельная постановка этапа. Точками опоры на высоте, как и в предыдущем случае, могут быть только карабины.
6. Для наклонной навесной переправы оптимальными размерами будут 15-20 м, при этом для подъемов можно увеличить угол уклона до 40 градусов и уменьшить длину до 10-12 м. Рекомендуется лучше сделать две наклонных

¹² Приложения, фото 6.

навесных переправы – одна при длине 17-20 м и углом наклона 25-30 градусов, и вторая при длине 10-12 м с углом наклона 35-40 градусов. Точки опоры на высоте – карабины, внизу – горизонтальные опоры.

Рекомендуемые параметры технических этапов исходят из анализа параметров этапов, поставленных на указанных выше соревнованиях за несколько последних лет, особенно на Чемпионатах России, Всероссийских и межрегиональных стартах. При этом учитывается, что подвижки размеров поставленных этапов на разных соревнованиях могут быть до 2-5 м – однако это не влияет на качество и скорость прохождения подготовленным участником технического этапа.

2.3. Организация тренировочного процесса туристов на указанных технических этапах.

Рассматривая в предыдущем разделе параметры технических этапов, мы несколько уклонились в сторону от самого тренировочного процесса, что, однако, было необходимо для дальнейшего понимания того, как организовать тренировочный процесс туристов для повышения их результативности.

Считаем целесообразным обратить внимание на таблицу (приложения, таблица 1), в которой указано влияние тех или иных физических способностей (качеств) туриста на его успешность (результативность), при этом не оговаривается вопрос обучаемости туриста. Из таблицы видно, что наиболее сильно на результативность влияет координация, а также скоростно-силовые способности и выносливость. Выносливость вырабатывается на всех рассматриваемых технических этапах при определенной методике проведения тренировок.

При организации тренировочного процесса рекомендуем педагогам условно разделить занятие на две части – блок физической подготовки и блок отработки соревновательной дистанции. Блок отработки дистанции – это процесс работы над действиями по прохождению дистанции (индивидуально, в

связках, в группах) на предстоящих соревнованиях. В зимний период блок отработки дистанции периодически можно заменять блоком лыжной подготовки в зависимости от учебного или календарного плана. Собственно, в этом ключевое сезонное отличие в построении тренировочного процесса – если отработка навыков на технических этапах является единообразной и зимой, и летом, то специальная физическая подготовка туриста различается: в летний период делается упор на беговые упражнения, а в зимний – на лыжную подготовку.

Блок физической подготовки – это работа на указанных в разделе 2.2 технических этапах. Здесь рекомендуем применять круговую тренировку (приложения, схема 1), особенно при количестве участников в группе более шести человек. Методика круговой (циклической) тренировки вырабатывает у туристов выносливость к длительным физическим нагрузкам. При меньшем количестве участников упражнения можно проводить последовательно.

- Переправа по бревну (в том числе и с организацией перил самим участником) – 3 раза без перерыва.
- Навесная переправа – при горизонтальных перилах выполняется 5 раз без отдыха, при наклоне перил – 3 раза с вертикальным спуском.
- Параллельные перила – упражнение выполняется при слабо натянутых верхних перилах 3 раза без перерыва при горизонтальном расположении. При наклоне – 2 раза с вертикальным спуском.
- Переправа методом «вертикальный маятник» – прыжок выполняется 5 раз.
- Вертикальный подъем и спуск – выполняется 3 раза без отдыха в независимости от того, производится спуск участника по судейским перилам либо по своим (организованным).
- Наклонная навесная переправа – при выполнении упражнения вниз делается 5 раз без отдыха, при выполнении вверх – 3 раза без перерыва. В обоих вариантах это упражнение может заменить вертикальные подъемы и спуски, так как подъемы и спуски уже присутствуют здесь на более высокой стороне технического этапа.

В комплекс упражнений по физической подготовке можно добавить еще прохождение траверса 3 раза с количеством перестёжек не менее 5. При этом порядок выполнения упражнений рекомендуется составлять так, чтобы после более сложного и физически затратного упражнения участник выполнял упражнение попроще, а потом снова переходил к сложному, чередуя таким образом нагрузку. Соответственно, что от уровня подготовленности туриста зависит не только виды упражнений, но и частота их повторений.

Все упражнения выполняются на максимальной скорости с отдыхом между видами упражнений не более 2 минут (время, затрачиваемое на подготовку или переход к следующему этапу). Важно помнить, что все упражнения, как и подготовка к соревнованиям, выполняются с соблюдением необходимой техники безопасности и соблюдением условий выполнения технических приемов согласно Правилам вида спорта (приложения 5, 7).

Говоря о технике безопасности при организации тренировочного процесса нужно помнить, что все упражнения и физические нагрузки должны соответствовать возрасту обучающегося, как и продолжительность занятий. Нельзя допускать к упражнениям и нагрузкам лиц, не имеющих соответствующей подготовки или медицинского допуска; всегда отслеживать их внешний вид (соответствие одежды и обуви условиям и требованиям). Все технические этапы и средства должны быть исправными, для чего педагогу необходимо производить их периодический осмотр; лыжные трассы должны быть безопасными. И, самое главное, необходимо поддерживать дисциплину в группах во время проведения занятий, не допуская спонтанных игр и баловства.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чем больше количество и разнообразие технических этапов, тем больше возможностей для тренировки и подготовки у туристов. Однако достаточно поставить по одному определяющему техническому этапу, описанному в данном пособии (их всего 6), чтобы, используя указанную выше методику круговых

тренировок, в течение относительно небольшого временного промежутка (от 2-3 месяцев до полугода) повысить общую физическую подготовку туристов, улучшить их спортивные показатели на соревнованиях, а значит – дать им возможность не только занимать призовые места в районных, городских и областных соревнованиях, но и представлять свой регион на межрегиональных и всероссийских стартах.

4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) - Текст Федерального закона опубликован на "Официальном интернет-портале правовой информации" (www.pravo.gov.ru) 30 декабря 2012 г.

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.» - Текст распоряжения опубликован на "Официальном интернет-портале правовой информации" (www.pravo.gov.ru) 4 апреля 2022 г.

3. Распоряжение Правительства РФ от 20 сентября 2019 г. N 2129-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» - Текст распоряжения опубликован на "Официальном интернет-портале правовой информации" (www.pravo.gov.ru) 23 сентября 2019 г.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1038 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм" - Текст приказа опубликован на "Официальном интернет-портале правовой информации" (www.pravo.gov.ru) 21 декабря 2022 г.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 22 апреля 2021 г. N 255 "Об утверждении правил вида спорта "Спортивный туризм".

6. Правила соревнований по спортивному туризму (дисциплина - дистанция), утверждены Федеральным Агентством по физической культуре и спорту 28 марта 2008 г.

7. Спортивный туризм в составе Президентских спортивных игр в 2019 году / видеосюжет: <https://www.youtube.com/watch?v=xRpr5Jinqb4>. Дата обращения 12.01.2023 г.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Рисунки технических этапов.

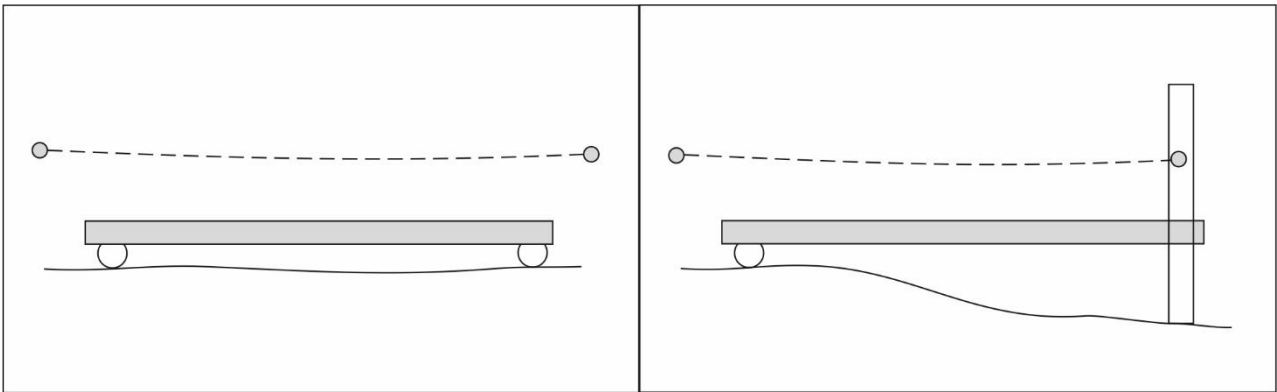


рис.1а

рис.1в

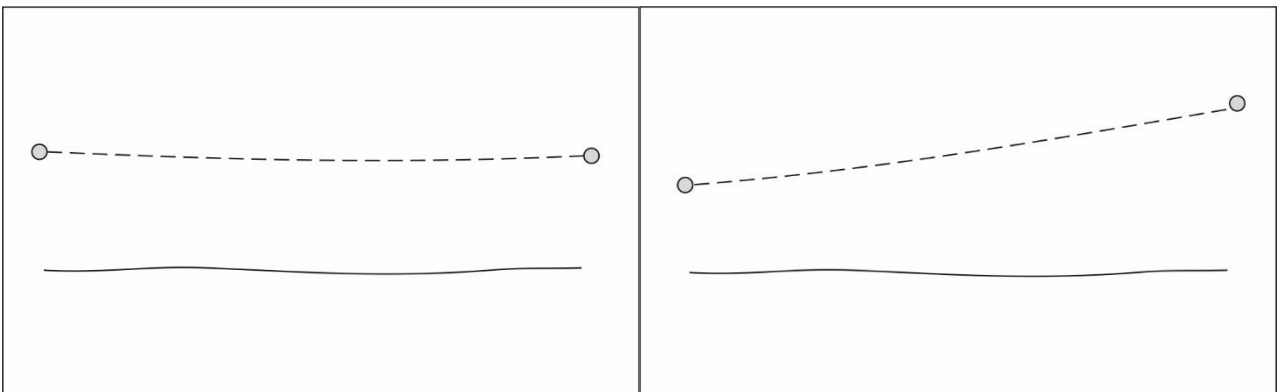


рис.2а

рис.2в

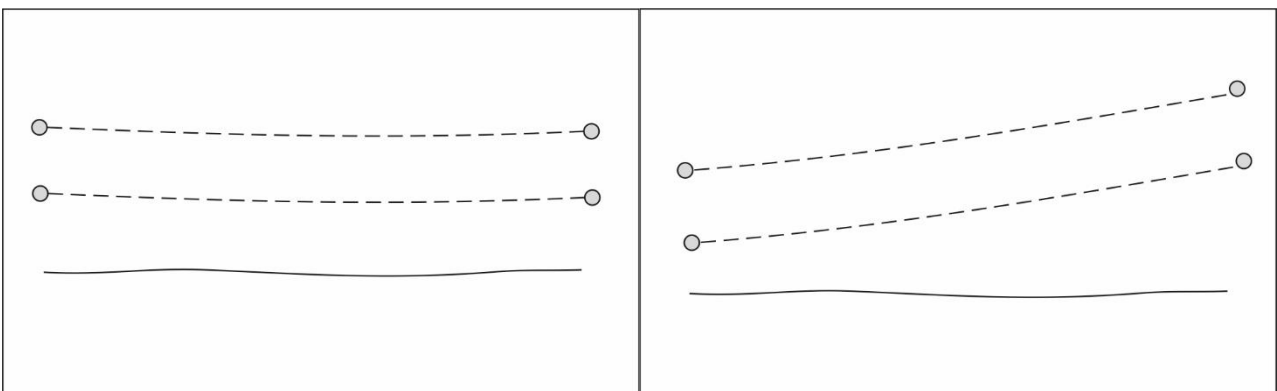


рис.3а

рис.3в

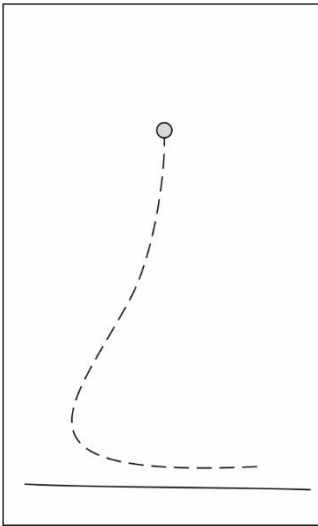


рис.4а

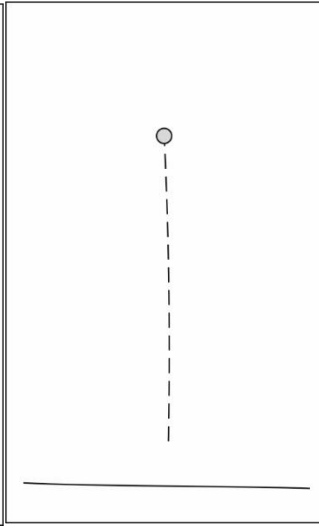


рис.5а

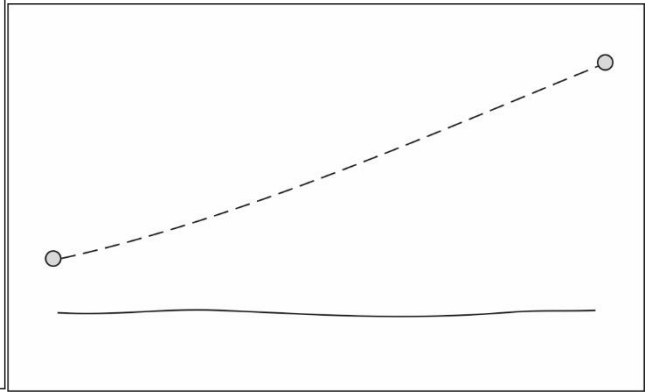


рис.6а

Фотографии технических этапов на турбазе «Авангард».



Фото 1. Этап «Переправа по бревну».



Фото 2. Этап «Навесная переправа».



Фото 3. Этап «Параллельные перила».



Фото 4. Блок этапов «Параллельные перила – подъем – наклонная навесная переправа».



Фото 5. Блок этапов «Наклонная навесная переправа – спуск».



Фото 6. Слэक्лайн (стропа) на техническом этапе «Параллельные перила».

Таблица 1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивном туризме

| | |
|-----------------------------|---|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышцы (силовые способности) | 2 |
| Вестибулярный аппарат | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координация | 2 |
| Телосложение | 1 |

1 – слабо, 2 – средне, 3 – сильно влияет.

Схема 1. Вариант круговой тренировки.

