

**КАСТОРЕНСКИЙ РАЙОН**  
**МКОУ «Касторенская средняя общеобразовательная школа №1»**  
**Касторенского района Курской области**

***ФИЗИЧЕСКАЯ и ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***  
***ЮНЫХ ТУРИСТОВ***

*Автор*  
*Рогов Андрей Владимирович*

*2016 год*

## **Содержание**

Введение

Глава 1 . Методика физических упражнений при подготовке юных туристов

Глава 2 . Техническая подготовка юных туристов

Заключение

Список использованной литературы

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Занятия туризмом очень важны для здоровья. Современное общество стремится к здоровому образу жизни. Поскольку туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая отдых с оздоровлением и познанием, то общество должно быть заинтересовано в школьном туризме. Это значит, что туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса. [3, с.20-23; 6, с.40-56]. Сами школьники, наделённые естественной жаждой знаний, повышенной двигательной активностью, стремлением увеличить объём знаний и расширить свой кругозор не только через обучение за школьной партой, всегда проявляют интерес к самым разнообразным путешествиям. Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличения мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Смена привычной обстановки, влияние естественно - средовых факторов на организм подростка, повышенная двигательная активность, развитие возможностей адаптации в сложных условиях смены климата, применение активных способов передвижения, самых разнообразных двигательных действий, соблюдение правил личной гигиены в условиях самоконтроля способствуют укреплению здоровья ребёнка, повышению функциональных возможностей его организма. Туризм во всех его проявлениях пригоден в качестве средства массового оздоровления населения разного возраста в силу его общей доступности, так как походы выходного дня и даже походы первой второй категории сложности доступны практически любому человеку, не имеющему серьёзных заболеваний с нормальным физическим развитием, поскольку не предъявляют каких либо предельных требований функциональным возможностям организма, за исключением эндокринной системы, и запаса гликогенов и жиров в мышцах.

**Цель** реферата: анализ основных составляющих процесса подготовки команды юных туристов: физическая и техническая подготовка.

*Задачи:*

1) проанализировать данные научно-исследовательской литературы по физической и технической подготовке туристов в школе.

## **Глава 1. Методика физических упражнений при подготовке юных туристов**

Физическая подготовка юных туристов должна обеспечить:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;
- закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.[16,с.23-28]

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Двигательные качества, специальные умения и навыки, необходимые для занятий туризмом, - дело наживное. Однако надо добиваться, чтобы выбор учащимися активной туристской деятельности был сознательным. Следует заранее объяснить специфику занятий туризмом, связанную с проявлением значительной выносливости и морально-волевых качеств, высоким уровнем организованности туристов, строгим соблюдением правил по технике безопасности, активным участием во многих общественно полезных делах.

Знания, умения и навыки, приобретенные учащимися в процессе занятий туризмом, - хорошая база для начала регулярных занятий спортивным ориентированием, ибо туризм, как никакое другое средство, способствует становлению и последующему совершенствованию спортсмена-ориентировщика. Кстати, занимающиеся спортивным ориентированием нередко переходят в туризм, где продолжают совершенствовать свои умения и навыки. Таким образом, туризм и спортивное ориентирование - наиболее взаимосвязанные средства физического воспитания.

На начальном этапе обучения туризму нужно широко использовать различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, разные варианты преодоления естественных препятствий. Все это можно проделать в однодневных походах. Важно уметь создать для воспитанников упрощенные условия, для чего использовать: укороченные маршруты продвижения с рюкзаком; выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов; эксплуатацию простейшего туристского снаряжения; организацию на маршруте более частых привалов; передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.); тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас.

У начинающих туристов должны сформироваться условнорефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.[28,с.62-70]

На дальнейшем этапе обучения туризму должна решаться задача достижения определенного уровня, характеризующегося стабильностью и автоматизмом в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях. Особенно это касается участков маршрута, требующих от туриста значительных усилий. На третьем этапе обучения в организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные перестройки - как результат целенаправленных воздействий многократных сложных упражнений.[25,с.95-111]

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях походов I категории сложности.

Физическое воспитание детей школьного возраста рассматривается в нашей стране как дело большой социальной важности и гарантируется в государственном порядке.

По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук России, школьные уроки физкультуры (дважды в неделю по 45 мин.) дают лишь 11% необходимой детям нормы активной

двигательной потребности организма. Восполнить недостающее и призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и туризмом. На туристском маршруте в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы школьников. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

При движении по пересеченной местности работают мышцы рук, ног, туловища, высокие требования предъявляются к деятельности органов кровообращения и дыхания. Только правильно организованная предпоходная тренировка сделает путешествие праздником для детей.

Планируя организацию туристской подготовки детей 11-14 лет, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Школьный возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется прежде всего интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам (В.С. Фарфель). Физические способности детей школьного возраста в целом значительно прогрессируют. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то снижаются. Эти особенности также необходимо учитывать. Гибкость, в отличие от других физических качеств человека, начинает регрессировать в первые годы жизни и по мере окостенения хрящевых тканей к 13-16 годам (Л.П. Матвеев). Типичными для воспитания

гибкости будут упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Основным методом воспитания гибкости - повторное выполнение упражнений; основные упражнения - элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры.[2,с.32-35]

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Наиболее распространенный метод воспитания быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации.

При игровом методе сильное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углублению торможения в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению.

Дозировка нагрузки с учетом подготовленности занимающихся может осуществляться за счет изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих, числа повторений, интервалов отдыха между ними. Как правило, занятия следует проводить на свежем воздухе - в ближайших парках, скверах, лесных массивах, на спортплощадках, стадионах.

В воспитании общей выносливости применяются длительный бег и кроссы различной интенсивности, спортивные игры, лыжные гонки, плавание, езда на велосипеде. Основные методы - равномерный, игровой, различные варианты переменного, метод круговой тренировки.

Основные задачи занятий с юными туристами в группах начальной подготовки - укрепить здоровье детей и обеспечить их разностороннее физическое развитие (сдача норм комплекса ГТО соответствующей возрасту ступени); привить устойчивый интерес к занятиям туризмом; повысить общую работоспособность организма; обучить основам техники туристских упражнений (выполнение норматива значка "Юный турист").

Основные задачи на следующем этапе - дальнейшее укрепление здоровья детей на основе воспитания главных физических качеств, закаливания

организма, формирования и закрепления гигиенических навыков; воспитание волевых качеств.

Методика контроля предполагает использование целого комплекса методов: физиологических, педагогических, психологических. Она позволяет определить состояние здоровья юного туриста, его антропометрические данные, уровень подготовленности. На основе полученных результатов можно вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.[12,с.20-26]

В среднем и старшем школьном возрасте продолжается формирование основных двигательных качеств. Упражнения для развития скоростных способностей нужно менять как можно чаще, иначе многократное повторение одного и того же упражнения приводит к образованию двигательного динамического стереотипа, когда, например, время пробегания дистанции перестает улучшаться.

15-16 лет - наиболее благоприятный возраст формирования силы. Используются парные и групповые игры, упражнения с сопротивлением. Выносливость развивается в тех случаях, когда учащиеся работают до утомления. Предупреждая переутомление, особенно важно опираться на квалифицированный медицинский контроль.

Возрастная картина развития гибкости у детей школьного возраста очень четкая: у младших школьников она умеренно улучшается, в среднем школьном возрасте (к 15-16 годам) становится наилучшей, а затем ухудшается (В.Ф. Ломейко). Однако систематическое выполнение упражнений с большой амплитудой движения дает возможность успешно совершенствовать гибкость и в старшем школьном возрасте.

Выполнять значительную работу при ходьбе с рюкзаком на туристском маршруте невозможно без достаточного развития выносливости. Поэтому многие упражнения тренировочного периода необходимо направлять на воспитание этого качества. Особое место занимают двигательные действия циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба и бег с грузом, передвижение на лыжах, спортивное ориентирование. Очень важно при регулировании нагрузок учитывать пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

Основные задачи подготовки туристов этой возрастной группы - укрепление здоровья детей, воспитание физических способностей, позволяющих выполнять нормативы комплекса ГТО соответствующих ступеней; закрепление рациональной осанки; выполнение норматива значка "Турист России".[4,с.15-19;6,с.20-26;9,с.110-116]



## **ГЛАВА 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТУРИСТОВ**

Техническая подготовка туристов – одно из важнейших слагаемых туристской деятельности. Техника туризма – многогранное понятие. В простейшем определении – это совокупность технических приемов и средств, используемых для эффективного решения туристских задач. При этом по отношению к рекреационному (оздоровительному, развлекательному, познавательному) туризму характерными задачами являются: преодоление простейших естественных препятствий на маршрутах похода и дистанциях соревнований, организация полевого лагеря и горячего питания для группы туристов; безошибочное ориентирование на местности. По отношению к спортивному туризму характерными задачами, кроме перечисленных выше, являются: преодоление классифицированных участков маршрута различной категории трудности (в том числе организация страховки), эффективное жизнеобеспечение туристов в различных условиях внешней среды. Решение данных задач собственно и требует от участников туристских мероприятий владения определенным объемом туристской техники. Уровень владения разнообразной туристской техникой, среди прочих качеств, свидетельствует об уровне профессионализма туристов. Техника туризма разнообразна, и знакомство с ней следует начинать с ее классификации. Классификация поможет систематизировать знания об изучаемом разделе предмета, в данном случае – знания о технике туризма.

Определим три наиболее значимые основания для классификации техники туризма. Во-первых, это цель (назначение) применяемой туристской техники. Разумеется, приемы и средства, применяемые в туристских походах и на дистанциях соревнований специфичны по отношению к решаемым задачам. Например, технические приемы и средства, применяемые для ориентирования на маршруте, отличны от приемов и средств организации страховки при переправе через горную реку. В первом случае туристы используют приемы ориентирования по небесным светилам, определения точки стояния обратной засечкой, движения с чтением карты и т.д. В качестве средств ориентирования на местности служат топографическая карта, компас, прибор системы глобального позиционирования GPS и т. д. Во втором случае в качестве приема страховки туристов на переправе используется самостраховка туристов в движении по горизонтальным перилам. В качестве средств страховки на переправе используют основную веревку, индивидуальную страховочную

систему, ус самостраховки с карабином и прочее. Итак, по назначению технику туризма принято классифицировать на следующие разновидности:

- техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий);
- техника страховки;
- техника бивачных работ;
- техника ориентирования на местности;
- техника поисково-спасательных работ.

Техника туризма достаточно специфична и по отношению к видам туризма. Приведем пример из области водного и лыжного туризма. Техника передвижения по маршруту водного похода и лыжного похода, очевидно, будет различной (различаются как технические приемы, так и средства передвижения). При идентичности ряда приемов и средств ориентирования на местности техника ориентирования в водном и лыжном походе также имеет свои особенности. В водном походе круг ориентиров во многом ограничен прибрежной (видимой с судна) зоной. Общая линия движения (река) совершенно очевидна и на первый план выступает определение своего местонахождения на реке в каждый момент времени, местонахождение естественных препятствий (порогов, отмелей и т.д.), трасса эффективного преодоления естественных препятствий. В связи с этим в водном туризме основа техники ориентирования – движение по течению реки с чтением карты и опознаванием видимых с реки ориентиров. В качестве средств ориентирования (кроме обычной топографической карты) туристы используют специфическое средство – туристскую лоцию. Лоция – это руководство для плавания на гребных судах по определенной реке с подробным описанием ее навигационных особенностей (сложных участков течения реки с подробным указанием характера берегов; ориентиров на реке; препятствий в русле реки и способов их преодоления). В лыжном туризме, напротив, линия маршрута на местности часто не очевидна. Туристы используют весь комплекс приемов и средств ориентирования, доступный набор существенных ориентиров местности для точного движения по маршруту. Специфичны для рассматриваемых видов туризма и остальные «техники» (страховки, бивачных и поисково-спасательных работ). Таким образом, на основании вида туризма мы можем подразделить технику туризма на следующие разновидности:

- техника водного туризма;
- техника пешеходного туризма;
- техника лыжного туризма;

-техника велосипедного туризма и т. д.

И, наконец, любую туристскую технику мы смело можем разделить на две разновидности на основании числа субъектов (туристов), ее использующих:

-техника индивидуальная;

-техника групповая (командная).

В любых по цели и содержанию походах техника поисково-спасательных работ применяется по необходимости (в случае аварии на маршруте) или в качестве элемента обучения на маршруте. Разумеется, вероятность использования данной техники в спортивном туризме (как виде спорта с повышенным риском) выше, нежели в туризме рекреационном. Другие же разновидности «техник» по назначению применяются всегда, как в рекреационных, так и в спортивных походах.

Сама техника ориентирования на местности (по содержанию используемых приемов, применяемым средствам ориентирования) вряд ли существенно отличается в рекреационных и спортивных походах, так как сами задачи ориентирования (определение точки стояния, определение направления движения и движение в заданном направлении) идентичны в разных по содержанию походах. Иное дело, что сложность ориентирования в рекреационных и спортивных походах в одном и том же виде туризма может различаться. Очевидно, например, что ориентирование на часто посещаемом рекреационном маршруте в целом проще, чем ориентирование на относительно уникальном маршруте спортивного похода. Более того, сложность ориентирования на маршруте спортивного похода составляет, среди прочих признаков, основу для их классификации по категориям сложности. То есть по определению сложность ориентирования в целом растет с повышением категории сложности спортивного похода. Такая закономерность диктуется характером района похода – чем выше категория сложности похода, тем меньше плотность населения в районе похода; реже сеть простых для чтения и движения ориентиров (населенных пунктов, дорог, просек, железных дорог и пр.), больше вероятность применения техники ориентирования в неблагоприятных погодных условиях. Напротив, уровень сложности ориентирования на маршрутах рекреационных походов стремятся свести к минимуму, для чего, в частности, разрабатывают и прокладывают маркированные трассы маршрутов (обозначенные на местности трассы движения). Таким образом, более высокая сложность ориентирования в спортивных походах определяет в целом большее разнообразие и объем

применения используемых для ориентирования приемов, чем это присуще рекреационным походам.

Техника бивачных работ, как в многодневном рекреационном походе, так и в спортивном походе используется на всем протяжении маршрута. Однако содержание и объем используемой в спортивных и рекреационных походах техники бивачных работ, как правило, различаются. Сложность жизнеобеспечения туристов в спортивных походах, в общем, значительно выше, чем в походах рекреационных (что, кроме прочего, определяется намеренным усложнением характера маршрута в спортивном туризме). Соответственно и набор применяемых в спортивном туризме приемов и средств организации ночлега в полевых условиях, приготовления горячего питания значительно шире, чем в рекреационном туризме. Например, отдельные применяемые в спортивном походе способы организации ночлега в экстремальных условиях среды (ночлег в снежных пещерах и снежных хижинах, ночлег в лыжном походе в шатровой палатке с ветрозащитной снежной стенкой, во временных укрытиях и пр.) редко используются в оздоровительном туризме. Напротив, в рекреационном походе туристам создаются наиболее комфортные условия для полевого ночлега (не говоря уже о ночлеге в специальных помещениях). Места ночлегов на посещаемых рекреационных маршрутах специальным образом оборудуются: заранее готовятся площадки для установки палаток, туристы используют уже заготовленные дрова, используют относительно комфортные типы палаток и т.д.

Техника преодоления естественных препятствий и страховки может применяться на маршрутах рекреационных походов (в противоположность спортивным походам) в ограниченном объеме и лишь по необходимости. В рекреационном походе вообще не ставится задачи преодолевать какие-либо классифицированные естественные препятствия, однако маршрут может их, тем не менее, включать (например, маршрут рекреационно-познавательного экологического похода с целью ознакомления с экосистемами болот; маршрут рекреационного (приключенческого) похода в горной местности и т.д.). Если в рекреационном походе приходится применять технику передвижения по естественным препятствиям и технику страховки, то обычно она включает использование наиболее простых по содержанию (легко доступных для быстрого обучения) индивидуальных приемов и средств. Напротив, преодоление естественных препятствий на маршруте является основным содержанием спортивных походов. Соответственно на маршрутах спортивных

походов техника движения по естественным препятствиям и техника страховки применяются во всем их многообразии и в соответствии с конкретными классифицированными участками маршрута.

Из вышеизложенных особенностей применения туристской техники в различных по целям и задачам походах следует еще одно существенное отличие между рекреационными и спортивными походами. В рекреационных походах чаще всего достаточно, чтобы хорошо технически подготовленным был лишь руководитель группы (гид-проводник, инструктор). Остальные участники приобретают начальные навыки и умения в технике туризма в процессе преодоления маршрута и этот факт не должен сказаться на их безопасности (уровень риска на маршруте рекреационного похода должен быть сведен к допустимому минимуму за счет грамотной подготовки маршрута, плана похода, подбора снаряжения и других организационных мероприятий). В спортивных походах все участники (а не только руководитель) должны иметь базовый уровень технической подготовки, достаточный для осуществления похода заявленной категории сложности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая и техническая подготовка юных туристов предполагает овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской техники и приемов организации быта в условиях местности; совершенствование полученных знаний и технических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность на всех этапах обучения туризму совершенствования физических качеств, умений и навыков.[26,с.60-73]

Анализ литературных источников позволяет сделать вывод о том, что применение подобранного комплекса упражнений у юных туристов способствует улучшению физической и функциональной работоспособности организма.

Комплекс упражнений включает в себя статодинамические упражнения. Данный комплекс развивает выносливость и координацию, а так же направлен на повышение развития гибкости и скорости.

Подобранный комплекс упражнений влияет на функциональные системы организма школьника, повышаются показатели ЖЕЛ, и улучшается общая физическая работоспособность организма, что оказывает оптимизирующее влияние на функционирование организма юных спортсменов, занимающихся туризмом и на выполнение учебно-тренировочных нагрузок, что сказывается на улучшении показателей выносливости и координации.

*Практические рекомендации :*

Статодинамические упражнения можно рекомендовать применять в учебно-тренировочном процессе у юных спортсменов, занимающихся туризмом, для развития выносливости и координации при соблюдении следующих условий:

- 1) следить за длительностью выполнения упражнений;
- 2) соблюдать между выполнением упражнения небольшой промежуток по времени;
- 3) следить за четкостью и правильностью выполнения упражнений;
- 4) рекомендуется использовать не только в учебном тренировочном процессе, но и в домашних условиях.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 168 с.
- 2) Богатое С.Ф. Спортивное ориентирование. - М. Воениздат, 1982.-230с.
- 3) Бринк И.Ю. Ателье туриста - М. Физкультура и спорт, 1990.-421с.
- 4) Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- 22с.
- 5) Деревянин А. Комплекс упражнений А.С. Стрельниковой.// Физическая культура и спорт. - 2002, №5 г с. 18-19.
- 6) Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов. Вузов. - М.: ВЛАДОС, 1998 г. - 480 с.
- 7) Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
- 8) Журнал: Теория и практика физической культуры. 2004, № 4 с. 20
- 9) Кодыш Э.Н. Соревнования туристов(пешеходный туризм).- М.: Ф иСД, 1990.-460с.
- 10) Логинов А.В. Физиология с основами анатомии человека. - М.: Медицина, 1983. - 496 с.
- 11) Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М: Ф и СД, 1988.-540с.
- 12) Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. – 2-е изд., перераб. и доп.- Мн.: Полымя, 1985. – 79с.
- 13) Маркировка туристских маршрутов. - М: ВЦСПС, 1975.-500с.
- 14) Методика врачебно-педагогического контроля в туризме - М.: ВЦСПС, 1990.-350с.
- 15) Методические рекомендации по проверке готовности туристской группы к путешествию.- М.: Управление самодеятельного туризма, 1977.- 46с.
- 16) Миронов К Проблемы безопасности в горах. - М.: Ф и С, 1987.-430с.
- 17) Моргунов Б.П. Туризм. - М.: Просвещение, 1978.-120с.
- 18) Никонова М.А. Практикум по географическому краеведению. - М: Просвещение, 1978.-420с.
- 19) Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов – ориентировщиков. - М.: «Физкультура и спорт», 1978.-109с.
- 20) Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 112 с.
- 21) Питание в туристском путешествии. - М : Профиздат, 1986.-300с.
- 22) Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н., Белоусов В.В. Туризм и здоровье. – Л.: Знание, 1982. – 32с.

- 23) Туризм и топография. - М. : Профиздат, 1984.-180с.
- 24) Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ./Сост. Ганопольский В.И.- М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240с.
- 25) Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. – М.: «Советский спорт», 1988.- 48с.
- 26) Фарфель В.С. Физиология человека. - М.: Физкультура и спорт. 1970.-56с.
- 27) Федотов Ю.Н., Востоков И.Е, Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., стереотип. – м.: Советский спорт, 2004.- 328с.
- 28) Физиология человека. Под ред. И.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт. 1975.- 455с.



**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Легкая атлетика. Лыжная подготовка

Возраст	Бег.	Кросс.	Лыжи.						
Пол	60 м	100м	1500 м	2000 м	3000 м	2 км	3 км	5 км	10 км.
15 лет									
Девочки	8.9-10.8		7.30-9.00			12.00-14.00	17.30-21.00		
Мальчики	8.2-10.0			9.00-12.00			15.30-18.30.	25.00-29.00	
16 лет									
Девушки		16.0-18.8		14.00-17.00			17.00-17.50	35.00-35.50	
Юноши		13.2-14.2			14.30-15.40			24.00-28.00	50.00-60.00
17 лет									
Девушки		15.5-18.00		11.00-13.00			16.30-20.00	33.00-37.00	
Юноши		12.8-14.00			13.30-16.30			23.30-27.30	49.00-57.00

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2****НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ****Вязка узлов. Работа с веревкой**

№	Узлы.	Норматив	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Прямой	12 сек	10 сек
2	Встречный	6 сек	5 сек
3	Брамшкотовый	14 сек	12 сек
4	Грейпвайн	12 сек	10 сек
5	Двойной проводник	6 сек	5 сек
6	Восьмерка	4 сек	3 сек
7	Булинь	6 сек	5 сек
8	Петля самостраховки (встречный, пруссик, бергвахт)	17 сек	15 сек
9	Петля самостраховки (грейпвайн, пруссик, бергвахт)	20 сек	17 сек
10	Петля самостраховки из двух репшнуров (6 узлов)	45 сек	35 сек
11	Маркировка веревки (40 метров)	40 сек	30 сек

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

(возраст:15-17 лет)

№	Показатели и тесты.	Норма.	Пояснения.
1	ЧСС (частота сердечных сокращений.)	В покое: 60-80 уд/мин. Рабочая: 120-130 уд/мин. Максимальная: 180 уд/мин.	При дозировании тренировочной нагрузки по пульсу большая часть времени тренировки должна проходить при 60-80 % максимально-эффективной величины ЧСС. Восстановительный период -10 мин.
2	АД(артериальное давление.)	В покое: 108-112/66-70 мм рт. ст. Рабочее:160-190/100-120 мм рт. ст.	Восстановительный период-3 мин.
3	ЧД (частота дыхания.)	В покое: 14-18 вдохов в мин. Рабочая: 30 вдохов в мин. Максимальная: 40-46 вдохов в мин.	Восстановительный период 7 мин.
4	ЗД (задержка дыхания на выдохе.)	От 25 до 45 сек.	
5	Быстрота реакции.	Монета - 7 раз из 10 попыток.	С уровня груди выпускаем монету левой рукой и ловим правой.

6	Ловкость.	Серия из 10 бросков баскетбольного мяча в корзину или малого мяча в цель.	Оценивается по результату серии.
7	Контроль нервной системы	Норма: розовый след. Повышенная возбудимость: белый след. Высокая: красный или выпукло - красный след.	Оценивается по кожно-сосудистой реакции (дермографизм). Концом карандаша проводим черту по коже.
8	Гибкость.	Нормальная гибкость: 5-8 см ниже уровня подставки.	1 проба: максимальный наклон вперед, не сгибая ног, и касание пола на 3 сек. 2 проба: то же, но, стоя на подставке, высотой 10-20 см.
9	Выносливость.	12 минутный бег. Норма: девушки – 2.3 км. юноши – 2.6 км.	Тест Купера.
10	Прыгучесть.	Прыжок в высоту с места: не менее 40 см (девушки – 36)	Проба Абалакова.
11	Вестибулярный аппарат.	Сохранение равновесия: от 28 до 40 – 80 сек.	Проба Яроцкого.