

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

ВОДНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ РОССИИ

Примерная программа
спортивной подготовки
для детско-юношеских спортивных школ,
школ высшего спортивного мастерства

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

ВОДНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРОГРАММА

Утверждено
Туристско-спортивным союзом России
8 декабря 2009г

Программу разработал:

Ю. М. Бабинцев – тренер-преподаватель высшей категории по спортивному туризму, мастер спорта России, заслуженный путешественник России

Рецензенты:

Ю. Н. Федотов – кандидат технических наук, профессор, зав. кафедрой спортивно-оздоровительной работы и туризма Санкт-Петербургского национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, заслуженный тренер России;

В. С. Макеева – доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой туризма, рекреации и спорта Орловского государственного технического университета;

М. А. Булаев – кандидат педагогических наук, доцент кафедры сервиса и туризма Югорского Государственного университета, член водной комиссии Туристско-спортивного союза России, мастер спорта России

Спортивный туризм (водные дисциплины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства

Примерная учебная программа разработана для тренеров и специалистов ДЮСШ, ШВСМ и других учреждений дополнительного образования, где ведется подготовка туристов-спортсменов, занимающихся водными дисциплинами спортивного туризма. Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом на всех этапах многолетней спортивной подготовки, в ней раскрыты условия эффективного использования материала в педагогической практике.

Программа разработана как типовая и предусматривает возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики развития водных дисциплин спортивного туризма в субъекте Федерации, а также условий и возможностей образовательного учреждения.

ВВЕДЕНИЕ

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

Водные дисциплины спортивного туризма (далее – **водный туризм**) представляют собой многоплановое явление, которое включает в себя: прохождение в природной среде водных маршрутов различной категории сложности; соревнования на водных дистанциях, установленных на открытой местности; систему кадровой подготовки участников и руководителей спортивных походов, судей и инструкторов водного туризма.

Водный туризм тесно связан с пешеходным и горным видами туризма, техника которых часто используется при пеших подходах к началу маршрута, выхода с маршрута и внутримаршрутных переходах, а также при осмотре препятствий, организации и проведении страховочных работ. Многие аспекты спортивной подготовки гребного слалома находят свое отражение и в подготовке туристов-водников. Водный туризм является технической основой способов выживания и действий специальных войсковых подразделений и спасателей, что позволяет готовить в спортивной школе не только спортсменов, но и активно заниматься профессиональной ориентацией учащихся.

Водный туризм по характеру соревновательной деятельности можно разделить на два вида: **соревнования на водных маршрутах** 1-6 категории (далее – **ВМ** или **спортивный поход**) и **соревнования на водных дистанциях** (далее - **ВД**) на различных типах судов – каяк, байдарка, катамаран-2, катамаран-4.

Соревнования на ВМ, заключаются в прохождении водных маршрутов, соответствующей категории сложности и оценке этих прохождений судейской коллегией. Участвующие в соревнованиях команды могут проходить маршруты в различных географических районах. Командами при

прохождении ВМ используются, как правило, следующие, наиболее распространенные, типы судов: каяки, байдарки, катамараны, плоты и т.д. Ограничения к техническим характеристикам судов отсутствуют.

Соревнования на ВД заключаются в прохождении дистанции соответствующего класса, установленной на определенном участке водного потока с использованием искусственных элементов моделирующих дополнительную техническую и тактическую сложность. К личным соревнованиям относятся водные дистанции на каяке, байдарке, катамаране-2 и катамаране-4. К командным соревнованиям относятся соревнования в командной гонке, где количество и тип судов оговаривается Положением о соревновании. К техническим характеристикам судов применяются определенные ограничения, указанные в Регламенте проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-водная».

Водный туризм – это сложно-технический и сложно-координационный вид спорта, т.к. непрерывное изменение ситуации при прохождении водных препятствий в спортивном походе и дистанций во время соревнований требует от туристов-водников мгновенной ориентировки, точных и своевременных движений, часто приходится приспосабливать технику к особенностям внешних условий. Проявление ведущих физических качеств и режим соревновательной и походной деятельности позволяет отнести водный туризм к видам спорта, которые характеризуются комплексным проявлением двигательных качеств, поэтому одной из важных сторон спортивной подготовки туристов-водников, в зависимости от их специализации, является развитие различных форм проявления выносливости, специальной ловкости, скоростно-силовых качеств и т.д.

В программе нашли отражение принципы и методические положения спортивной подготовки, последние научные и практические разработки по спортивному туризму, был учтен многолетний накопленный в стране опыт обучения и тренировки юных туристов, существующая система подготовки туристских кадров, а также результаты исследований в области физиологии, педагогики, спортивной медицины, психологии и т.д.

Существующие в настоящее время образовательные программы нацеливают педагогов и учащихся на прикладное применение спортивного туризма для решения задач других областей знаний (краеведение, экология, педагогика, естественные науки и т.д.), где не требуются высокие спортивные результаты. К сожалению, несмотря на более чем полувековую историю развития спортивного туризма в России, попытки внедрения данного вида спорта в государственную систему подготовки спортивного резерва до недавних пор практически не предпринимались. В последнее десятилетие отделения спортивного туризма, и в частности водного туризма,

начали появляться в спортивных школах. В настоящее время спортивный туризм развивают через систему спортивных школ около двадцати регионов России, и уже становится очевидным, что данное развитие будет продолжаться. Открытие новых отделений как раз и затрудняется отсутствием учебных программ. В связи с этим появилась необходимость создания соответствующей учебно-методической базы на федеральном уровне. Одним из шагов в этом направлении является издание учебной программы по водному туризму, направленной на систематическую работу по достижению высоких спортивных результатов в этой сфере.

1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная учебная программа спортивной подготовки по водным дисциплинам спортивного туризма (далее – по **водному туризму**) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и других учреждений дополнительного образования содержит организационно-методические основы системы спортивной подготовки туристов-водников.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям спортивным туризмом и прохождению их через всю систему многолетней спортивной подготовки;
- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;
- подготовка спортсменов водного туризма высокой квалификации;
- инструкторская и судейская подготовка учащихся;
- профессиональная ориентация учащихся для работы в смежных областях деятельности – туристско-краеведческой работе в общеобразовательных учреждениях, экспедиционной работе в области природоведческих наук, службе в подразделениях войск специального назначения и спасателей.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, ШВСМ и других учреждений дополнительного образования детей, культивирующих водные дисциплины спортивного туризма. Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса и включает учеб-

ные годовые и тематические планы подготовки спортсменов, планы теоретической и психологической подготовки, план воспитательной работы. Различные местные условия, наличие кадровой и материально-технической базы, разработка новых тактико-технических приемов и методических положений, а также другие факторы, могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы в каждой спортивной школе.

Программа составлена для каждого года обучения, учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи всех сторон спортивной подготовки, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. Реализация программы предполагает систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях на водных маршрутах и дистанциях, а также участие в соревнованиях на дистанциях в смежных дисциплинах спортивного туризма и спорта (пешеходный, горный, спортивное ориентирование), прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, проведение учебно-тренировочных походов и сборов, полевых лагерей и туристских слетов.

При организации и планировании учебно-тренировочного процесса в ходе спортивной подготовки туристов-водников следует учитывать следующие моменты:

- спортивная тренировка – это технологический процесс, конечной целью которого является выпуск качественного продукта. Соответственно, каждый тренер в ходе спортивной тренировки должен ставить перед собой и своими учениками конкретные цели, как ближайшего исполнения, так и долгосрочного, и четко представлять, путем каких действий можно достигнуть этих целей;

- особенность работы тренера-преподавателя состоит в том, что он, по сути, является «играющим тренером» и при проведении спортивных походов должен обладать достаточным уровнем спортивной подготовленности (практически тренеру приходится тренироваться наравне с учащимися);

- необходимо учитывать необычно высокие по продолжительности, в отличие от других видов спорта, физические нагрузки (8-10 часов ходового времени);

- длительное пребывание туристской группы в не всегда благоприятных погодно-климатических условиях природной среды и преодоление в этих условиях сложных локальных и протяженных препятствий требует от команды высокой степени моральной и психологической устойчивости;

- прохождение водных дистанций и особенно водных маршрутов требует от участников чрезвычайно высокой степени концентрации внимания, реакции, координации движений и специальной физической подготовленности;

- полная или частичная автономность туристской группы на маршруте, особенно высокой категории сложности, требует от участников высокой надежности и универсальности, они должны обладать большим набором знаний, умений и навыков из разных областей деятельности (умение оказывать медицинскую помощь, осуществлять ремонт туристского снаряжения, владеть навыками выживания в экстремальных ситуациях и т.д.);

- замкнутый коллектив туристской группы на маршруте в условиях физических нагрузок и дискомфортных условиях существования должен обладать достаточно высокой степенью психологической совместимости;

- обязательным условием необходимо считать то, что все без исключения, обучающиеся водному туризму, должны уметь плавать, в том числе и в бурном потоке, поэтому следует предусмотреть время для обучения этому компоненту подготовленности;

- в зимний период, в связи с ограниченными возможностями занятий на воде и в целях развития общей и специальной выносливости, рекомендуется в учебно-тренировочном процессе часть времени уделять лыжным гонкам;

- в связи с тем, что основная походная и соревновательная нагрузка, как правило, приходится на время летних каникул, то достижение пика спортивной формы необходимо планировать на летнее время с учетом конкретных сроков проведения основного спортивного похода или основных соревнований. При этом следует предусмотреть в годовом учебном плане несколько контрольных соревнований и спортивных походов, позволяющих подойти к основным соревнованиям или походу в должной спортивной форме;

- при планировании спортивных походов следует учитывать, что водные маршруты одной и той же категории сложности будут отличаться в зависимости от региона проведения похода по сложности, характеру и структуре препятствий, а также другим условиям, влияющим на категоричность (например, водный маршрут одной и той же категории сложности в Карелии и Алтае значительно отличаются друг от друга);

- проведение большого объема занятий по тактико-технической подготовке в природной среде требует от тренеров-преподавателей дополнительных затрат времени на создание полигонов, постановку дистанций, организацию доставки и увоза участников тренировки, что необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса.

Выбор тренером средств, приемов обучения и тренировки зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых форм и методов обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учебном заведении.

На протяжении всего периода обучения туристы-водники проходят несколько этапов, каждый из которых характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) – на него зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям водным туризмом, пропаганду здорового образа жизни, всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, знакомство с основами техники водного туризма;

- этап начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься водным туризмом и имеющие разрешение врача. На этом этапе учебно-тренировочный процесс направлен на всестороннюю физическую подготовку, формирование стойкого интереса к занятиям, воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками водного туризма, обучение основам техники управления судами различных типов. На данном этапе производится отбор способных детей с целью их дальнейшего спортивного роста;

- учебно-тренировочный этап (УТ) – группы формируются из числа одаренных и способных к водному туризму учащихся. На этом этапе работа направлена на повышение уровня общей и специальной подготовленности, овладение тактико-тактическими приемами водного и смежных видов туризма, формирование гражданственности. На данном этапе, как правило, происходит начальная специализация (выбор типа судна) учащихся;

- этап спортивного совершенствования (СС) – этап формируется из учащихся, выполнивших переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке (разряд или туристский опыт). На данном этапе работа направлена на дальнейшее повышение физической и специальной подготовленности до уровня требований, предъявляемых к спортсменам походами высокой категории сложности и дистанциями высокого класса, достижение высокой тактико-технической подготовленности на основе индивидуализации, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора, руководителя спортивного похода;

- этап высшего спортивного мастерства (СМ) – этап формируется из спортсменов, выполнивших норматив спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) по спортивному туризму и достигших высоких спортивных результатов на ответственных соревнованиях российского и международного уровня.

2

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Примерная программа по водному туризму для ДЮСШ, ШВСМ разработана в соответствии с существующей законодательной базой, а также на основе директивных и нормативных документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.1996г. № 12-ФЗ, с изменениями и дополнениями, внесенными федеральными законами от 16.11.1997г. №144-ФЗ, от 20.07.2000г. № 102-ФЗ, от 07.08.2004г № 122-ФЗ;

- Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007г. № 326-ФЗ;

- Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденный приказом Госкомспорта России № 390 от 28.06.2001г.;

- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, инструктивное письмо Минобрнауки России № 06-1479 от 29.09.2006г. и Федерального агентства по физической культуре и спорту № СК-02-10/3685 от 12.04.2006г.

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановление Правительства РФ № 233 от 7.03.1995г.;

При проведении спортивных и учебно-тренировочных походов, соревнований и слетов, полевых лагерей следует руководствоваться нормативными документами Туристско-спортивного союза России (ТССР) и нормативной базой детско-юношеского туризма Министерства образования и науки РФ.

Спортивный туризм относится к третьей группе видов спорта, куда входят неолимпийские виды спорта, включенные во Всероссийский реестр

видов спорта. Номер-код вида спорта - 0840005411Я.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (Приложение № 2), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 27 от 03.04.2003г. минимальный возраст детей зачисляемых в спортивные школы на отделение спортивного туризма составляет 8 лет.

Подготовка туристов-водников проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным критерием зачисления или перевода в ту или иную группу подготовки является возраст и уровень спортивной подготовленности учащихся. Количество учащихся в учебных группах обусловлено соблюдением мер техники безопасности при проведении тренировочных занятий на открытой местности, участии в соревнованиях на водных маршрутах и дистанциях. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные режимы приведены в таблице 1.

При объединении в одну группу учащихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница по возрасту не должна превышать двух лет, а по спортивной подготовленности – двух спортивных разрядов.

На этапах СС и СМ допускается подготовка спортсменов-водников по индивидуальным планам подготовки. Индивидуальные планы по объему учебных часов должны соответствовать году и этапу подготовки, предусмотренных учебной программой.

На этапах НП, УТ, СС допускается проведение учебно-тренировочных сборов продолжительностью до 12 дней при подготовке к муниципальным и региональным соревнованиям, и до 18 дней при подготовке к всероссийским соревнованиям.

На этапе СМ допускается работа в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов продолжительностью до 100 дней для выявления перспективных спортсменов, кандидатов в муниципальные и региональные сборные, участвующие во всероссийских соревнованиях.

В связи со спецификой учебно-тренировочного процесса расчет времени работы тренеров-преподавателей во время проведения спортивных походов, соревнований, полевых стационарных или передвижных палаточных лагерей, однодневных и многодневных профильных мероприятий устанавливается в следующем объеме:

- проведение учебно-тренировочного занятия на местности в пределах населенного пункта, включая пригородную зону – 5 часов;
- участие команды в однодневных соревнованиях на водных дистанциях или на дистанциях по смежным видам туризма – 8 часов;
- участие команды в соревнованиях на водных дистанциях или на дистанциях по смежным видам туризма более одного дня – 8 часов в сутки;
- проведение однодневного похода выходного дня (далее – ПВД) –

8 часов в сутки;

- проведение ПВД более одного дня – 8 часов в сутки;
- участие, в том числе и в качестве руководителя группы, в спортивном или учебно-тренировочном походе, в полевом лагере – 8 часов в сутки.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, а также создания условий для проведения занятий по специальной и другим видам подготовки, для организации и проведения спортивных и учебно-тренировочных походов, при организации и проведении массовых спортивно-туристских мероприятий и соревнований спортивной школе рекомендуется иметь следующий перечень необходимого снаряжения, инвентаря и оборудования, представленного в приложениях 1,2.

Таблица 1

Условия комплектования групп, учебно-тренировочные режимы

Этап обучения	Год обучения	Возраст учащихся, лет, не менее	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел, не менее	Кол-во часов в неделю	Общий объем подготовки, час	Уровень спортивной подготовленности	
						Разряд на момент зачисления или перевода	Опыт ВМ на начало учебного года
СО	весь период	8	15	6	312	Прирост показателей ОФП	
НП	1	9	12	6	312	Выполнение нормативов по физической подготовке	
НП	2	10	10	9	468		
НП	3	11	10	9	468		
УТ	1	12	8	12	624	3р	1У
УТ	2	13	8	14	728	3р	2У
УТ	3	14	6	16	832	2р	2У
УТ	4	15	6	18	936	2р	3У
УТ	5	16	6	20	1040	1р	3У
СС	1	17	4	24	1248	1р	4У
СС	2	18	4	28	1456	КМС	1Р, 4У
СС	3	19	2	28	1456	КМС	2Р, 5У
СМ	на условиях договора	20 лет и старше	1	32	1664	МС	3Р, 5У

Примечания:

- этап СО формируется, как из вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки;

- допускается зачисление учащихся в спортивную школу на этап НП сразу на 2-ой или 3-ий год обучения согласно возрасту, указанному в таблице, при условии выполнения ими контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой;

- на этап УТ зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебной программой, и достижения возраста, указанного в таблице;

- перевод учащихся, в том числе досрочно, на этапах УТ и СС производится при выполнении следующих условий: 1) выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных учебной программой; 2) выполнение разрядных требований или накоплении туристского опыта, указанных в таблице, 3) разрешение врачебно-физкультурного диспансера или медицинской комиссии;

- перевод на этап СМ производится при выполнении норматива на звание МС и выступлении на всероссийских соревнованиях в составе сборных команд субъекта РФ или накоплении туристского опыта, указанного в таблице. Возраст обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за спортивную школу.

- обучение на этапах СС и СМ может осуществляться, при наличии соответствующих этапам подготовки условий и возможностей, в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), или обучение на данных этапах подготовки может быть продолжено в школе высшего спортивного мастерства (ШВСМ) на условиях договора между школами.

3

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Планирование многолетнего учебно-тренировочного процесса должно происходить с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Для детей 9-12 лет характерно увеличение тотальных показателей физического развития. Энергетические ресурсы в этом возрасте в значительной мере расходуются на пластические процессы. До 12 лет рост тела в длину происходит интенсивнее, чем прибавка в весе, а затем начинает преобладать увеличение веса. Позвоночник очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Заметно вырастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость.

По структуре, объему корковых полей двигательного анализатора, дифференцировочной способности зрительного анализатора мозговая деятельность, а также подвижность нервно-мышечной системы, создает у детей 10-13 лет благоприятные условия для развития ловкости. В этом же возрасте надо планировать большой объем упражнений на гибкость. Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что способствует в дальнейшем успешному овладению техникой движений.

В 11-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается интенсивный прирост силы. Упражнения для развития силы должны быть в основном динамическими, т.к. сухожильная часть мышц у детей относительно невелика, что обеспечивает их большую сократительную способность. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными и упражнения не должны вызывать длительного натуживания. У детей высокая пластичность артерий, поэтому емкость сосудистого русла может увеличиваться без существенного повышения кровяного давления. С возрастом и ростом тренированности увеличиваются аэробная и анаэробная производительность, улучшаются адаптационные реакции, уменьшается потребление кислорода на единицу работы. Однако упражнения на развитие выносливости у детей следует применять осторожно, т.к. развитие сердечно-сосудистой системы и других систем не завершено. Основным средством воспитания общей выносливости является равномерное выполнение упражнения (бег, гребля, бег на лыжах и т.д.), продолжительность которого должна увеличиваться постепенно.

Ведущим в физиологии подросткового периода является процесс полового созревания. У девочек оно происходит в 9-13 лет, у мальчиков в 10-14 лет. У девочек и мальчиков быстро (скачкообразно) увеличиваются размеры тела, значительно возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем кровообращения, мышечная сила и работоспособность. Мышечная масса у девочек возрастает до наступления менструаций, у мальчиков этот процесс продолжается около 1,5 года после достижения максимальной скорости роста. Формирование дыхательных мышц идет интенсивно в 12-13 лет у девочек и в 16-17 лет у мальчиков. Высшая нервная деятельность ребенка в этот период характеризуется быстрой и прочной выработкой условных рефлексов, происходит развитие оперативного мышления. До 15 лет растет роль зрения в ориентировании в пространстве. К 14-15 годам возрастает способность поддерживать постоянную скорость при сложнокоординированных движениях со слежением.

В 13-15 лет у мальчиков происходит ускоренный прирост мышечной силы и выносливости, в несколько меньшей мере ловкости и быстроты. У девочек наблюдается рост выносливости, относительная сила стабилизируется, развитие ловкости и быстроты приостанавливается. Тренировочные занятия должны способствовать не только развитию «ведущих» в этом возрасте качеств, но и «отстающих», в особенности ловкости, а у девочек и быстроты.

При планировании тренировочных занятий у девочек в этот период и в работе со старшими девушками должна учитываться цикличность протекания менструаций, т.к. различные фазы менструального цикла оказывают значительное влияние на работоспособность организма, важной

задачей является дозирование нагрузки. Длительные и интенсивные нагрузки задерживают половое созревание у девочек. Тренеры, работающие с девушками, должны иметь графики менструального цикла каждой спортсменки, учитывать их периодичность при планировании учебно-тренировочной работы и походной практики.

К 15 годам мышечная масса составляет 33% к общей массе тела. В мышцах увеличивается сухожильная часть, мышечная часть растет в меньшей мере. Создаются предпосылки для развития силовой и скоростной выносливости, повышаются скоростно-силовые качества. Упражнения для развития силы и различных форм ее проявления в большей мере должны быть динамическими. При выборе нагрузки следует учитывать несформированность опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В 16-18 лет повышается способность к пониманию структуры двигательных действий и к тонкому восприятию движений. Развитие опорно-двигательного аппарата еще продолжается и завершается в 24-25 лет. Развитие сердечно-сосудистой системы (ССС) не завершено. В этот период значительное место в тренировочных занятиях следует уделять упражнениям, направленным на совершенствование техники управления на избранном типе судов, в частности упражнениям для развития точности пространственной и временной ориентировки, оценки силовых параметров движений, а также упражнениям на координацию.

В 16-18 лет имеются благоприятные условия для развития силовых качеств у юношей и девушек, т.к. мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению велики. Опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные статические и динамические нагрузки. Следует уделять большое внимание упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств и развитие силовой выносливости, как статического, так и динамического характера. Требуется значительный объем упражнений для развития быстроты движений, особенно верхнего плечевого пояса, и упражнений для развития реакции выбора, т.е. нахождение из нескольких возможных вариантов наилучшего способа действия или ответа на действие. Эффективными средствами развития быстроты реакции и координационных способностей для водного туризма служат спортивные игры, особенно связанные с игрой руками (баскетбол, гандбол, волейбол, упрощенное регби и т.д.), упражнения на бурной воде и прохождение в спортивном походе препятствий без просмотра.

В этот период значительно возрастает ударный и минутный объем крови при одновременном уменьшении частоты сердцебиений, улучшается нервная и гуморальная регуляция сердечнососудистой системы (ССС), что

создает благоприятные условия для развития аэробной и анаэробной выносливости. Также совершенствуется система дыхания, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), улучшается регуляция дыхания. Следует включать в тренировочные занятия упражнения для развития общей и специальной выносливости.

Таким образом, спортивная подготовка туристов-водников осуществляется на фоне неравномерного развития их физических способностей, в одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. В тоже время целесообразно уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды изменения морфофункциональных показателей и развития физических качеств представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды
изменения морфофункциональных показателей и развития
физических качеств**

(Приказ Госкомспорта № 390 от 24 июня 2001г.)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Силовая выносливость									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Успешность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от того насколько грамотно учитываются особенности психического развития детей, особенно в подростковом периоде, т.к. это наиболее трудный период в жизни человека. Подростковый период, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, длится от 13 до 19 лет. Это время большой «перестройки» не только организма, но и личности. У детей в этот период еще не выработаны важные жизненные умения, позволяющие пользоваться ими для созидания и развития.

Важным моментом в развитии ребенка является половое созревание. У девочек этот процесс начинается приблизительно на 2 года раньше и длится в течение более короткого времени (3-4 года), чем у мальчиков (4-5 лет). Как только начинает меняться тело, собственное физическое состояние занимает все более важное место в самосознании подростка. Подросток постоянно находится в ожидании отрицательной оценки со стороны окружающих его людей. Внешность, качества собственного тела оцениваются им, как с точки зрения привлекательности, так и эффективности его использования, причем для девочек важнее первое, а для мальчиков - второе. Отсюда специфические, для этого периода, застенчивость и тревожность, повышенная чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. У большинства детей со временем это проходит само собой.

В этом возрасте возникает четкое понятие "мы – свои, они – чужие". Среди детей начинают выделяться группы. Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая потребность подростка быть как все, не отличаться от своей группы. Собственное "я" нуждается в сильном "мы". Уверенность в том, что он сумел заслужить уважение и любовь равных, товарищей, имеет для самоуважения подростка решающее значение, даже если это не совпадает с мнением взрослого. Значимость взрослого отчетливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека.

При планировании учебного процесса и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- потребность подростка во внимании и поддержке без осуждения и оценок;
- потребность подростка в интересных жизненных событиях;
- потребность подростка в удовольствии – подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, поэтому удовольствие – это наиболее желаемые переживания;
- потребность подростка отстаивать свое мнение;

- потребность подростка в развитии и обучении через жизненную практику. Подросток не может полагаться только на теорию и восприятие чужого опыта;

- подростки с удовольствием и готовностью откликаются на искреннее внимание и заинтересованность ими и их проблемами со стороны взрослых людей;

- подростки с удовольствием обучаются всему новому, особенно если скучное слово «мероприятие» наполняется интересным содержанием и польза сочетается с возможностью проявить себя, почувствовать свою успешность и самореализоваться;

- необходимо воздействовать на подростка опосредованно, т.е. через друзей, демонстрируя различные варианты поведения и его результаты;

- необходимо помогать подростку в принятии его своими сверстниками, т.к. он стремится найти свое место среди ровесников и взрослых и у него формируется собственная точка зрения на взаимоотношения между людьми, на моральные требования и оценки;

- необходимо осуществлять руководство поведением подростка без излишнего вмешательства и давления со своей стороны – дать ребятам почувствовать себя взрослыми. Это не означает, что надо пустить все на самотек. При грамотном педагогическом воздействии ребята будут уверены, что они все делают сами, без вашей помощи;

- необходимо создавать условия для формирования у подростков адекватного представления о проведении свободного времени, т.е. об активном досуге.

ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ.

Процесс многолетней подготовки строится на основе перспективного планирования. Рациональное построение многолетней спортивной подготовки туристов-водников осуществляется с учетом оптимальных возрастных границ, в пределах которых могут быть достигнуты высокие спортивные результаты в водном туризме. В спортивном туризме имеют место возрастные ограничения по выпуску групп на маршрут и выступлению на водных дистанциях, что в определенной степени влияет на построение многолетней подготовки. Оптимальные сроки достижения спортивных результатов в водном туризме приведены в таблице 3.

Таблица 3

Оптимальные сроки достижения спортивных результатов в водном туризме

Этап предварительной подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования	Этап высших достижений	Этап сохранения достижений
9-11 лет	12-13 лет	14-16 лет	17-19 лет	20-22 года	23 года и старше
Группы НП	Группы УТ 1-2 года обучения	Группы УТ 3-5 года обучения	Группы СС	Группы СМ	
3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС	МС	

При переходе к очередному этапу подготовки следует учитывать паспортный и биологический возраст туриста-водника, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных, соревновательных и походных нагрузок. Система многолетней подготовки требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Соотношение видов подготовки по этапам обучения имеет определенные отличия. Так общая физическая подготовка (ОФП) постепенно снижается, в то же время доля специальной физической (СФП), тактико-технической (ТТП), соревновательной и походной подготовки постепенно возрастает. Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки различной направленности по этапам обучения приведено в таблице 4.

В процессе подготовки всех возрастных групп тренировочные, соревновательные и походные нагрузки должны быть направлены на увеличение объемов и интенсивности с целью достижения уровня, характерного для начала следующего учебного года. При этом должны соблюдаться основополагающие принципы спортивной тренировки:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, тактико-технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДНОМ ТУРИЗМЕ

Построение годичной тренировки в водном туризме осуществляется на основе одного макроцикла (одноцикловое планирование). Это обусловлено сроками проведения основных спортивных походов и соревнований, которые, как правило, проводятся в весенне-летний период. В остальное время ведется целенаправленная подготовка к этим мероприятиям. Одной из основных задач макроцикла является формирование оптимальной спортивной формы, когда турист-водник должен подойти к основному походу или соревнованиям в состоянии высокого уровня подготовленности и поддерживать это состояние на протяжении всего соревновательного (походного) периода. Макроцикл состоит из трех периодов, которые в свою очередь подразделяются на этапы.

Подготовительный период (октябрь–апрель) – начало подготовительного периода во многом зависит от плана подготовки и сроков окончания основного спортивного похода или соревнований и может быть сдвинуто в ту или иную сторону. Имеет два этапа.

Общеподготовительный этап (октябрь–февраль) – направлен на приобретение и укрепление общей физической подготовленности, наряду с этим можно работать над техникой на «открытой» воде, или, если имеется возможность, в бассейне, но лишь в той мере, в какой позволяет физическая подготовленность туриста-водника. Основная направленность этапа – широкое использование средств ОФП, упражнений для обучения и совершенствования техники, воспитание моральных и волевых качеств.

Специально-подготовительный этап (февраль–апрель) – направлен на приобретение и усиление специальной подготовленности, т.е. развитие и совершенствование тех форм проявления физических качеств, которые наиболее необходимы в той или иной дисциплине водного туризма (например, силовая выносливость для ВМ, или скоростная выносливость для ВД). На этом этапе, если имеется возможность проводить занятия в бассейне, повышается работа над техникой управления судном. Часть занятий может быть направлена на отработку тактико-технических приемов из смежных видов туризма (пешеходный, горный). Такие занятия могут проводиться как с использованием спортивного зала, так и на открытой местности. Некоторые средства ОФП (например, на развитие общей выносливости, силы, гибкости) продолжают использоваться и на этом этапе, но уже в меньшей мере.

Тренировочную нагрузку на протяжении подготовительного периода необходимо наращивать постепенно и достигнуть своей наибольшей величины она должна незадолго до его окончания. Но ее составные части из -

меняются неодинаково, например, наибольший объем приходится на середину периода, а интенсивность нарастает постепенно. В подготовительный период целесообразно проводить соревнования по ОФП (3-4 раза), участвовать в соревнованиях по смежным дисциплинам спортивного туризма, при этом, не изменяя систему подготовки и рассматривая такие соревнования, как метод подготовки.

В водном туризме подготовительный период приходится на зимние месяцы, в связи с этим рекомендуется проводить часть занятий на свежем воздухе, используя лыжную подготовку и другие разнообразные средства: бег на коньках, хоккей, футбол на снегу, зимнее спортивное ориентирование и т.д. В апреле, как только позволят погодные условия, необходимо больший объем тренировочных занятий перенести на «открытую» воду, где основные средства тренировки должны быть направлены на работу на воде. В это же время можно проводить контрольные походы и соревнования в условиях высокой воды, что является одним из эффективных методов интегральной подготовки туристов-водников.

Соревновательный период (апрель-сентябрь) делится на два этапа: предсоревновательный и собственно соревновательный. Основной задачей периода является непосредственная подготовка к основному спортивному походу или соревнованиям, а также успешное выступление в этих мероприятиях.

Предсоревновательный, или предпоходный, этап (апрель-июль) – на этом этапе наряду с напряженными тренировочными занятиями туристы-водники должны участвовать в контрольных походах и соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (УТС). Основными средствами тренировки является многократное выполнение упражнений, связанных с различными вариантами и элементами техники управления судном, отрабатываются технические приемы страховки и само страховки. Также применяются специальные упражнения для поддержания ОФП и СФП, но в незначительной степени. Контрольные походы и соревнования должны рассматриваться как метод тактико-технической подготовки, по своей сложности и интенсивности они должны уступать основным походам и соревнованиям.

Собственно соревновательный, или собственно походный, этап (июль-сентябрь) – основная задача этапа привести туриста-водника в состояние наилучшей спортивной формы к основному походу или соревнованиям. Уровень тренировки, поддерживающий ОФП и СФП, остается таким же, как и на предыдущем этапе. Круг средств специальной подготовки максимально приближен к требованиям, которые в дальнейшем будут предъявлены основным походом или соревнованиями. Большое значение на этом этапе играет активный отдых и средства восстановления.

Для достижения наилучшей спортивной формы в соревновательном периоде необходимо иметь четко спланированный календарь контрольных походов и соревнований, с последовательно нарастающей в них сложностью и ответственностью. Целесообразно при подготовке к сложным спортивным походам включение в соревновательный период разгрузочного этапа, продолжительность которого может составлять 7-10 дней до выхода на маршрут. Цель этого этапа восстановить возможности центральной нервной системы (ЦНС) и психической сферы туриста-водника. На этом этапе рекомендуется снизить нагрузку и чаще применять активный отдых с использованием средств ОФП.

Переходный период (сентябрь-октябрь) – основная цель подвести туриста-водника к началу занятий в новом макроцикле полностью отдохнувшим, здоровым и не снизившим уровень физических качеств и технических навыков.

Тренировочный процесс начинающих туристов в этом периоде строится таким же образом, как и в подготовительном периоде, т.к. они не имели большого числа ответственных соревнований, не участвовали в сложных продолжительных спортивных походах, не перегружались и могут вести тренировку с прежней нагрузкой. При этом необходимо вводить новые разнообразные упражнения, что будет служить в какой-то мере активным отдыхом. Выше сказанное относится и к более подготовленным туристам-водникам, которые не смогли в течение года по различным причинам тренироваться в полную силу (болезнь, травма и т.д.). В этом случае тренировочный процесс должен быть построен, как в первом месяце подготовительного периода, уделив большое внимание повышению физической подготовленности, особенно общей.

В водном туризме очень важно использовать переходный период для совершенствования техники, т.к. еще имеется возможность проводить тренировочные занятия на «открытой» воде, при этом интенсивность нагрузки в применяемых упражнениях не должна быть высокой.

Для туристов-водников высокого уровня подготовки тренировочный процесс в этом периоде направлен на поддержание достигнутого уровня физической подготовленности (общей и специальной) и активный отдых.

Каждый период макроцикла подразделяется на мезоциклы, продолжительность которых составляет 3-6 недель. Планирование спортивной подготовки на основе мезоциклов позволяет систематизировать тренировочный процесс в зависимости от задач и преимущественной направленности периода или этапа подготовки, целесообразно распределить во времени средства и методы тренировки туристов-водников. Исходя из преимущественной направленности тренировочного процесса, в водном туризме можно выделить следующие мезоциклы: втягивающий, базовый,

контрольно-подготовительный, предсоревновательный (предпоходный), соревновательный (походный), восстановительный.

Втягивающий мезоцикл (В) – с него начинается большой цикл тренировочного процесса. Основной задачей мезоцикла является подведение туриста-водника к выполнению основной тренировочной работы. Общее число таких мезоциклов зависит от индивидуального состояния спортсменов к началу тренировочного цикла, их адаптационных возможностей. При отсутствии длительных перерывов бывает достаточно одного втягивающего мезоцикла.

Базовый мезоцикл (Б) – это основной тип мезоциклов подготовительного периода. В нем реализуются главные задачи спортивной подготовки (физической, тактико-технической, психологической) туристов-водников к предстоящему основному походу или соревнованиям, осуществляется основная тренировочная работа, вводятся наиболее значительные тренировочные нагрузки. Базовые мезоциклы подразделяются на развивающие и стабилизирующие. *Базовые развивающие мезоциклы* отличаются высокими параметрами тренировочных нагрузок. Для *стабилизирующих мезоциклов* характерно временное приостановление тренировочных нагрузок на достигнутом уровне, что облегчает адаптацию к нагрузкам, способствует завершению и закреплению положительных адаптационных перестроек. В этом мезоцикле наряду со средствами СФП, можно широко использовать средства обучения и совершенствования тактико-технической подготовки смежных видов туризма.

Контрольно-подготовительный мезоцикл (КП) – отличается сочетанием тренировочной работы с участием в походах и соревнованиях, которые имеют контрольно-тренировочное значение. В этих мезоциклах проводятся соревнования по ОФП и СФП, по технике водного и смежных видов туризма, учебно-тренировочные походы. Эти мероприятия позволяют выявить недостатки спортивной подготовленности туристов-водников и в дальнейшем устранить их к предстоящему основному походу или соревнованиям. Данные мезоциклы используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

Подводящий мезоцикл (П) – строится в соответствии с условиями подготовки к основному походу или соревнованиям, предназначен для окончательного становления спортивной формы путем устранения недостатков, выявленных в ходе подготовки туриста-водника. В этом мезоцикле наряду с совершенствованием технических возможностей, важно как можно полнее смоделировать режим предстоящего основного похода или соревнований. Для этого необходимо планировать, например, прохождение спортивного похода на 1-2 категории сложности ниже, чем основной поход, или участие в соревнованиях, в которых ответственность и соревновательная

нагрузка немного ниже, чем в основных соревнованиях.

Соревновательный мезоцикл (С) – форма построения тренировки в период проведения основного похода или соревнований. Для туристов-водников, специализирующихся в дисциплине ВМ большое значение имеет построение тренировочных занятий непосредственно предшествующих основному походу. Необходимо постепенное снижение суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки. Это связано с механизмом «запаздывающей трансформации», когда пик наивысшей спортивной формы отстает по времени от динамики объема тренировочных нагрузок. Это правило касается и туристов-водников, специализирующихся в дисциплине ВД, при этом необходимо учитывать календарь соревнований. Соответственно количество соревновательных мезоциклов будет соответствовать количеству соревнований. Мезоциклы данного типа в этих случаях будут состоять, как правило, из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов.

Восстановительный мезоцикл – составляет основу переходного периода и состоит из 2-3 восстановительных микроциклов, которые характеризуются мягким тренировочным режимом, широким использованием эффекта переключений путем изменения форм содержания и условий тренировок. А также 2-3 втягивающих микроциклов, которые включают дополнительное количество дней активного отдыха.

Распределение сроков мезоциклов осуществляется с момента окончания основного похода или соревнований.

Примерный план круглогодичной тренировки туриста-водника представлен в таблице 5.

Следующая стадия – это планирование, построение и проведение микроциклов, в зависимости от задач подготовки, в результате чего микроциклы получают свою главную направленность, а соответственно этому и содержание. Продолжительность микроцикла составляет, как правило, неделю, но может и изменяться в ту, или иную сторону.

Исходя из преимущественной направленности, можно выделить следующие микроциклы:

Тренировочный – ударный (ТУ) - предполагает выполнение 90-100% объема тренировочных нагрузок, определенной направленности, соответствующей задаче мезоцикла. Продолжительность его – до недели.

Тренировочный (Т) – один из наиболее часто применяемых микроциклов, особенно в подготовительном периоде. Направлен на укрепление физических качеств, обучение техническим приемам, совершенствование спортивного мастерства, повышение психологической подготовленности. Предполагает выполнение около 80% объема тренировочных нагрузок. Продолжительность – 1-3 недели.

Таблица 5

Примерный план круглогодичной тренировки туриста-водника

Период	Переходный	Подготовительный																										
Этап	Переходный	Общеподготовительный												Специально-подготовительный														
Мезоцикл	Втягивающий	Базовый развив.				Базовый развив.				Базовый развив.				Базовый стабилизир.				Контрольно-подготовительный										
Микроцикл	ТО	ТО	ТО	ВС	Т	Т	ТУ	ВС	Т	ТУ	Т	ТУ	ВС	Т	Т	ТУ	ВС	ТС	ТС	ТУ	ВС	ВТ	ТС	ТС	ТУ	ТУ	ТО	ВС
Месяц	октябрь	ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель						

Окончание табл. 5

Период	Соревновательный																								Переходный
Этап	Предсоревновательный												Собственно соревновательный												Переходный
Мезоцикл	Контр.-подготов.				Подводящий								Соревновательный (походный)								Восстановительный				
Микроцикл	ВТ	ТС	М	ВС	ТО	ТС	ТС	ТС	ПД	М	М	ВС	ВТ	ТС	ПД	С	С	С	С	С	ВС	ВС	ВТ	ВТ	
Месяц	апрель				май				июнь				июль				август				сентябрь				

Тренировочный – ОФП (ТО) – в нем решаются преимущественно задачи ОФП и СФП. Объем тренировочной нагрузки в нем может достигать до 80%. Продолжительность – до 3 недель.

Тренировочный – специальный (ТС) – предназначен для усиленного развития специальных компонентов подготовленности (СФП, тактико-техническая подготовка и т.д.). Объем тренировочных нагрузок может достигать до 80%. Применяется на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки.

Подводящий (ПД) – предназначен для подведения туриста-водника к началу спортивного похода или соревнования в оптимальной спортивной форме.

Тягивающий (ВТ) – предназначен для постепенного увеличения тренировочной нагрузки. Объем нагрузки составляет 40-60%.

Модельный (М) – он моделирует режим, внешние условия предстоящего похода или соревнований. Предполагает участие в контрольно-подготовительных походах и соревнованиях на водных дистанциях.

Соревновательный (С) – предусматривается участие в основном спортивном походе или основных соревнованиях на водных дистанциях. Содержание и структура микроцикла должны гарантировать полную реализацию возможностей туриста-водника, обеспечивать его оптимальное состояние, содействовать восстановлению и сверхвосстановлению спортсмена.

Восстановительный (ВС) – вводится после тяжелых тренировочных занятий, спортивных походов или участия в соревнованиях. Объем тренировочных нагрузок составляет около 40%. Характеризуется снижением уровня тренировочных требований, увеличением дней активного отдыха, контрастной сменой упражнений и внешних условий занятий.

Каждый микроцикл состоит из отдельных занятий, которые различаются по содержанию конкретных задач, стоящих перед ними, и величине нагрузки. По форме проведения занятия могут быть:

- *учебные* – направлены на усвоение нового теоретического и практического материала, применяются на ранних этапах многолетней подготовки и в подготовительном периоде;

- *учебно-тренировочные* – сочетают большую долю обучения (до 50%) с совершенствованием двигательных навыков, с выполнением тренировочных упражнений, применяются в конце подготовительного периода;

- *тренировочные* – совершенствование различных сторон подготовленности, применяются в конце подготовительного, начале соревновательного периодов;

- *модельные* – занятие проходит в соответствии с программой предстоящих соревнований или требованиями предстоящего спортивного

похода;

- *восстановительные* – стимуляция восстановительных процессов, применяются перед основными соревнованиями и спортивными походами и после них, после занятий с высокими тренировочными нагрузками;

- *соревнование или спортивный поход* – форма интегральной подготовки, применяются в конце подготовительного, начале соревновательного периодов.

По величине нагрузки занятия подразделяются:

- *занятия с большой нагрузкой* – направлены на увеличение уровня спортивной подготовленности, проходят на фоне явного утомления (затруднение биомеханических характеристик движений, дискоординация вегетативных функций и их торможение), до 100% интегрального воздействия на организм, после нагрузки восстановительный период – 48-96 часов;

- *занятия со значительной нагрузкой* – направлены на стабилизацию и дальнейшее увеличение уровня спортивной подготовленности, проходят в фазе скрытого утомления (эффективность движений сохраняется, работа осуществляется на волевых усилиях, максимальное увеличение вегетативных функций при снижении их эффективности), до 80% по отношению к большим нагрузкам, после нагрузки восстановительный период – 24-48 часов;

- *занятия со средней нагрузкой* – направлены на поддержание достигнутого уровня подготовленности, проходят во второй фазе устойчивой работоспособности (полная стабилизация вегетативных функций, стабильность движений), 40-60% по отношению к большим нагрузкам, после нагрузки восстановительный период – 12-24 часа;

- *занятия с малой нагрузкой* – направлены на поддержание уровня спортивной подготовленности, ускорение восстановительных процессов, проходят в первой фазе устойчивой работоспособности (полная стабилизация вегетативных функций, стабильность движений), 20-30% по отношению к большим нагрузкам, после нагрузки восстановительный период – до 6 часов.

Все спортивные занятия, независимо от формы проведения, продолжительности и направленности имеют одинаковую структуру: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть.

Подготовительная часть – подготовить занимающихся к выполнению упражнений основной части. В ее задачи входит обеспечение психического настроения на занятие, повышение эмоционального состояния, обеспечение общей функциональной готовности организма к мышечной деятельности. Средствами являются задания на активизацию внимания, комплексы общеразвивающих упражнений и т.д. Постепенное возрастание нагрузки,

поочередное воздействие на группы мышц, продолжительность – до 30% времени занятия.

Основная часть – решение задач, предусмотренных программой подготовки. В ее задачи входит развитие двигательных качеств, разучивание новых двигательных действий и их элементов, совершенствование ранее сформированных навыков. Упражнения и задания подбираются согласно преимущественной направленности занятия. Как правило, в начале основной части – обучение движениям, в середине – совершенствование навыков, или, развитие быстроты и ловкости – в начале основной части, силы и выносливости – в конце. Продолжительность – до 80% времени занятия.

Заключительная часть – снижение функциональной активности организма. В ее задачи входит постепенное снижение напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов занятия. Применяются упражнения и игровые занятия умеренной и малой интенсивности, дыхательные упражнения. Продолжительность – до 10% времени занятия.

В ходе планирования годичной тренировки для решения задач общей и специальной физической, тактико-технической подготовки, обучения и совершенствования спортивного мастерства туристов-водников предполагается проведение учебно-тренировочного процесса на спокойной и бурной воде, использование бассейна, спортивного зала, тренажерного зала, оборудованного специальными и обычными тренажерными устройствами, применение самых разнообразных средств и методов спортивной подготовки.

4

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ВРЕМЕНИ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Эффективность учебно-тренировочного процесса в водном туризме зависит от рациональной организации занятий, выбора схем участия в контрольных и основных соревнованиях, в учебно-тренировочных и основных походах, тщательной дозировки тренировочных, соревновательных и походных нагрузок, что в значительной степени определяется учебным планом.

Для спортивно-оздоровительного этапа (СО) распределение часов определяется по выбору в соответствии с возрастом (паспортным, биологическим), индивидуальными показателями физического развития и степенью функциональных возможностей.

Расчет времени проводится в академических часах (45 мин) и охватывает 52 недели годичной подготовки. Организационно-методическая работа тренера проводится в объеме между академическими и астрономическими часами, т.е. 15 мин на каждый час педагогической нагрузки.

При планировании годового учебного плана следует учитывать для каждой спортивной группы время отпуска тренера-преподавателя.

Примерное распределение учебных часов по этапам и видам подготовки приведено в таблице 6.

Объемы учебно-тренировочной нагрузки по годам обучения приведены в таблицах 7-17.

Таблица 6

Распределение учебных часов по этапам подготовки

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки														
		ГНП			УТГ					ГСС			ГСМ			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	
1	Теоретическая	16	24	24	32	38	44	54	60	72	86	86	96	96	96	
2	Общая физическая	124	164	146	146	182	144	174	148	156	132	132	150	150	150	
3	Специальная физическая	32	70	64	96	122	144	174	220	238	304	304	350	350	350	
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	64	96	130	212	246	300	336	394	474	552	552	632	632	632	
5	Психологическая, воспитательная работа	10	16	16	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	20	
6	Практические занятия	50	82	72	86	86	86	78	90	84	100	100	84	84	84	
7	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	32	34	38	96	140	140	194	194	194	
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	14	32	36	40	74	86	86	98	98	98	
9	Контрольные нормативы	12	12	12	16	16	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
10	Медико-биологический контроль	4	4	4	6	6	8	8	8	12	12	12	16	16	16	
	Всего часов	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456	1664	1664	1664	

Таблица 8

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле для групп НП-2

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам						
		9	10	11	12	1	2	3
1	Теоретическая	4	4	4	3	3	3	3
2	Общая физическая	4	18	22	28	26	26	26
3	Специальная физическая	-	-	-	8	10	8	10
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	16	-	-	-	-	-	-
5	Психологическая, воспитательная работа	2	1	1	1	1	1	1
6	Практические занятия	8	11	11	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-
9	Контрольные нормативы	-	6	-	-	-	-	-
10	Медико-биологический контроль	4	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	38	40	38	40	40	38	40

Продолжение табл. 8

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам					
		4	5	6	7	8	Всего
1	Теоретическая	4	-	-	-	-	24
2	Общая физическая	4	4	-	4	2	164
3	Специальная физическая	6	8	4	8	8	70
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	16	16	16	16	16	96
5	Психологическая, воспитательная работа	1	1	2	2	2	16
6	Практические занятия	11	11	10	10	10	82
7	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
9	Контрольные нормативы	-	-	6	-	-	12
10	Медико-биологический контроль	-	-	-	-	-	4
	Всего часов	38	40	38	40	38	468

Таблица 9

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле для групп НП-3

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам						
		9	10	11	12	1	2	3
1	Теоретическая	4	4	4	3	3	3	3
2	Общая физическая	8	8	24	28	26	22	24
3	Специальная физическая	-	-	-	8	10	12	12
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	12	12	-	-	-	-	-
5	Психологическая, воспитательная работа	2	1	1	1	1	1	1
6	Практические занятия	8	9	9	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-
9	Контрольные нормативы	-	6	-	-	-	-	-
10	Медико-биологический контроль	4	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	38	40	38	40	40	38	40

Продолжение табл. 9

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам					
		4	5	6	7	8	Всего
1	Теоретическая	4	-	-	-	-	24
2	Общая физическая	2	2	-	2	-	146
3	Специальная физическая	6	8	-	4	4	64
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	20	20	22	22	22	130
5	Психологическая, воспитательная работа	1	1	2	2	2	16
6	Практические занятия	9	9	8	10	10	72
7	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
9	Контрольные нормативы	-	-	6	-	-	12
10	Медико-биологический контроль	-	-	-	-	-	4
	Всего часов	38	40	38	40	38	468

Таблица 11

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле для групп УТ-2

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам						
		9	10	11	12	1	2	3
1	Теоретическая	6	6	6	6	6	4	4
2	Общая физическая	18	16	30	34	36	20	14
3	Специальная физическая	-	-	12	12	12	12	16
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	20	20	-	-	-	20	24
5	Психологическая, воспитательная работа	-	1	1	1	1	2	2
6	Практические занятия	10	9	9	5	3	-	-
7	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	2	2	2
9	Контрольные нормативы	-	8	-	-	-	-	-
10	Медико-биологический контроль	6	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	60	60	60	60	62	60	62

Продолжение табл. 11

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам					
		4	5	6	7	8	Всего
1	Теоретическая	-	-	-	-	-	38
2	Общая физическая	8	6	-	-	-	182
3	Специальная физическая	14	16	8	10	8	122
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	24	24	32	40	42	246
5	Психологическая, воспитательная работа	2	2	2	2	2	18
6	Практические занятия	10	10	10	10	10	86
7	Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	2	2	-	-	-	14
9	Контрольные нормативы	-	-	8	-	-	16
10	Медико-биологический контроль	-	-	-	-	-	6
	Всего часов	60	60	60	62	62	728

Таблица 12

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле для групп УТ-3

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам						
		9	10	11	12	1	2	3
1	Теоретическая	6	6	6	6	6	4	4
2	Общая физическая	20	20	18	32	28	12	4
3	Специальная физическая	-	-	12	18	20	14	16
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	20	20	20	-	-	24	24
5	Психологическая, воспитательная работа	-	1	1	1	1	2	2
6	Практические занятия	10	9	9	5	3	-	-
7	Инструкторская и судейская	4	4	-	-	-	-	4
8	Восстановительные мероприятия	-	2	2	4	4	4	4
9	Контрольные нормативы	-	8	-	-	-	8	-
10	Медико-биологический контроль	8	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	68	70	68	70	70	68	70

Продолжение табл. 12

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам					
		4	5	6	7	8	Всего
1	Теоретическая	6	-	-	-	-	44
2	Общая физическая	6	4	-	-	-	144
3	Специальная физическая	16	12	8	14	14	144
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	20	36	36	50	50	300
5	Психологическая, воспитательная работа	2	2	2	2	2	18
6	Практические занятия	10	10	10	10	10	86
7	Инструкторская и судейская	4	4	4	4	4	32
8	Восстановительные мероприятия	4	2	2	2	2	32
9	Контрольные нормативы	-	-	8	-	-	24
10	Медико-биологический контроль	-	-	-	-	-	8
	Всего часов	68	70	70	70	70	832

Таблица 14

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле для групп УТ-5

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам						
		9	10	11	12	1	2	3
1	Теоретическая	8	8	8	8	8	6	8
2	Общая физическая	26	24	14	30	30	6	6
3	Специальная физическая	-	-	22	34	34	26	14
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	26	28	28	-	-	32	36
5	Психологическая, воспитательная работа	-	1	1	1	1	2	2
6	Практические занятия	10	11	11	9	9	-	10
7	Инструкторская и судейская	8	6	-	-	-	-	4
8	Восстановительные мероприятия	-	-	2	6	6	6	6
9	Контрольные нормативы	-	8	-	-	-	8	-
10	Медико-биологический контроль	8	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	86	86	86	88	88	86	86

Продолжение табл. 14

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам					
		4	5	6	7	8	Всего
1	Теоретическая	6	-	-	-	-	60
2	Общая физическая	6	6	-	-	-	148
3	Специальная физическая	18	18	18	18	18	220
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	36	42	42	62	62	394
5	Психологическая, воспитательная работа	2	2	2	2	2	18
6	Практические занятия	10	10	10	-	-	90
7	Инструкторская и судейская	4	4	4	4	4	38
8	Восстановительные мероприятия	4	4	2	2	2	40
9	Контрольные нормативы	-	-	8	-	-	24
10	Медико-биологический контроль	-	-	-	-	-	8
	Всего часов	86	86	86	88	88	1040

Таблица 16

**Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле для
групп СС-2,3**

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам						
		9	10	11	12	1	2	3
1	Теоретическая	10	10	10	10	10	8	8
2	Общая физическая	6	6	20	48	34	16	2
3	Специальная физическая	-	8	16	44	60	28	28
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	56	54	54	-	-	42	46
5	Психологическая, воспитательная работа	-	1	1	2	2	2	2
6	Практические занятия	12	11	11	10	8	8	10
7	Инструкторская и судейская	18	18	-	-	-	-	18
8	Восстановительные мероприятия	6	6	8	8	8	8	8
9	Контрольные нормативы	-	8	-	-	-	8	-
10	Медико-биологический контроль	12	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	120	122	120	122	122	120	122

Продолжение табл. 16

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам					
		4	5	6	7	8	Всего
1	Теоретическая	8	6	6	-	-	86
2	Общая физическая	-	-	-	-	-	132
3	Специальная физическая	26	28	22	22	22	304
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	48	50	50	76	76	552
5	Психологическая, воспитательная работа	2	2	2	2	2	20
6	Практические занятия	10	10	10	-	-	100
7	Инструкторская и судейская	18	18	18	16	16	140
8	Восстановительные мероприятия	8	8	6	6	6	86
9	Контрольные нормативы	-	-	8	-	-	24
10	Медико-биологический контроль	-	-	-	-	-	12
	Всего часов	120	122	122	122	122	1456

Таблица 17

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле для групп СМ - 1-3

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам						
		9	10	11	12	1	2	3
1	Теоретическая	10	10	10	10	10	8	10
2	Общая физическая	16	16	22	22	20	22	20
3	Специальная физическая	-	4	38	40	38	44	42
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	68	68	32	30	32	32	32
5	Психологическая, воспитательная работа	-	1	1	2	2	2	2
6	Практические занятия	12	9	9	8	8	-	8
7	Инструкторская и судейская	16	16	18	18	18	16	16
8	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	10	8	8
9	Контрольные нормативы	-	8	-	-	-	8	-
10	Медико-биологический контроль	8	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	138	140	138	138	138	138	138

Продолжение табл. 17

№ п/п	Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам					
		4	5	6	7	8	Всего
1	Теоретическая	10	10	10	-	-	96
2	Общая физическая	12	-	-	-	-	150
3	Специальная физическая	36	34	18	28	28	350
4	Тактико-техническая (в т.ч. соревнования на ВД и ВМ)	44	52	68	86	88	632
5	Психологическая, воспитательная работа	2	2	2	2	2	20
6	Практические занятия	10	10	10	-	-	84
7	Инструкторская и судейская	16	16	16	14	14	194
8	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	98
9	Контрольные нормативы	-	-	8	-	-	24
10	Медико-биологический контроль	-	8	-	-	-	16
	Всего часов	138	140	140	138	140	1664

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути туристской деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей туриста-водника, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов. Она осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, являясь необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Специфика водного туризма требует от туриста-водника большого объема, как чисто специальных знаний по выживанию в природной среде, знаний в области спортивной подготовки, так и знаний из смежных областей деятельности – краеведения, геологии, климатологии, биологии, географии, истории и других специальных предметов. У туристов-водников должно выработаться умение использовать теоретические знания на практике в условиях соревнований или спортивных походов. В основе теоретической подготовки лежит программа подготовки кадров в спортивном туризме.

Основными методами и средствами теоретической подготовки являются лекции, беседы, семинары, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных и походных видеофильмов, фотоматериалов и т.д.

Примерный учебный план по теоретической подготовке приведен в таблице 18.

Таблица 18

Учебный план по теоретической подготовке

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки														
		ГНП				УТГ					ГСС			ГСМ		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	
1	История развития туризма в России. Туризм и право.	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	

Продолжение табл. 18

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		ГНП				УТГ				ГСС			ГСМ		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3
2	Руководящие материалы по спортивному туризму	-	-	-	-	1	-	1	1	-	2	1	4	-	4
3	Краеведческая и природоохранная деятельность, наблюдения в походе	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
4	Туристские возможности родного края	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
5	Классификация водных маршрутов и их препятствий	-	-	-	1	1	1	2	-	-	2	-	2	-	-
6	Правила соревнований по спортивному туризму	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	-	2	2	-
7	Организация и проведение водных спортивных походов	1	2	2	4	4	4	4	10	12	12	12	16	16	16
8	Тактико-техническая подготовка в водном туризме	6	6	6	7	8	8	8	10	13	16	20	24	24	24
9	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	2	2	4	4	4	6	6	6	6	6	6

Продолжение табл. 18

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки														
		ГНП			УТГ					ГСС			ГСМ			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	
10	Психологическая подготовка, воспитательная работа	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	
11	Сведения о строении и функциях организма	-	-	-	1	1	2	4	4	2	-	-	-	-	-	
12	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	-	1	2	4	4	4	6	6	-	4	-	
13	Средства и методы спортивной тренировки	-	-	-	-	1	2	4	4	4	6	6	6	6	6	
14	Планирование спортивной тренировки и учет	-	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
15	Обеспечение безопасности в водных походах	-	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	
16	Медицинское обеспечение спортивных походов, доврачебная помощь	1	2	2	2	2	2	2	2	4	6	4	8	12	12	
17	Топография, ориентирование на местности и на воде	1	2	2	4	4	4	4	4	6	8	8	6	4	6	

Продолжение табл. 18

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		ГНП			УТГ					ГСС			ГСМ		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3
18	Правила проведения и судейства соревнований по водным маршрутам и водным дистанциям. Методика судейства	1	2	2	2	2	2	2	2	6	8	10	10	10	10
	Всего часов	16	24	24	32	38	44	54	60	72	86	86	96	96	96

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

11. История развития туризма в России. Туризм и право.

Для групп НП

История туризма в России, этапы становления туризма как вида спорта. Состояние и развитие туризма в стране, в родной области, городе.

Для групп УТ

Туристско-спортивный союз России. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях (МКК), права и обязанности МКК. Система проведения соревнований по спортивному туризму.

Для групп СС

Конституция РФ; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №326 от 04.11.2007г.; Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в РФ» от 24.11.1996; другие правовые акты, регулирующие деятельность спорта и туризма.

2. Руководящие материалы по спортивному туризму.

Для групп УТ

Кодекс путешественника. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Разрядные требования.

Для групп СС

Регламент по спортивному туризму. Правила организации и прохождения туристских спортивных маршрутов. Положение о МКК, специфика работы МКК.

Для групп СМ

Классификация туристских маршрутов. Положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме.

3. Краеведческая и природоохранная деятельность, наблюдения в походе.

Для групп НП

Краеведческий обзор родного края. Общественно-полезная деятельность в походе. Виды простейших наблюдений.

Для групп УТ

Агитация и пропаганда туризма. Форма организации краеведческих наблюдений, обработка материалов и составление отчетов.

Для групп СС

Гидрологические наблюдения. Метеорологические наблюдения. Медико-биологические наблюдения. Ведение дневников наблюдений. Обработка наблюдений после похода.

4. Туристские возможности родного края.

Для групп НП, УТ

География родного края. Туристские и рекреационные возможности родного края. Рекомендуемые маршруты спортивных походов, мест для проведения соревнований на водных дистанциях. Памятные места, музеи, заповедники, природные объекты.

5. Классификация водных маршрутов и их препятствий.

Для групп УТ

Классификация туристских маршрутов, категорирование спортивных походов. Препятствия в водных походах, их характеристика.

Для групп СС, СМ

Методика категорирования водных препятствий и водных маршрутов. Факторы, влияющие на категорию сложности похода. Пешие подходы к рекам.

6. Правила проведения спортивных походов.

Для групп НП

Права и обязанности участника спортивного похода. Маршрутный лист, порядок его заполнения. Присвоение спортивных разрядов и званий, действующие нормативы.

Для групп УТ

Правила проведения соревнований на водных маршрутах. Права и обязанности руководителя похода. Формирования туристской группы, требования к ее участникам и руководителю.

Для групп СС, СМ

Маршрутная книжка, порядок ее заполнения. Контроль МКК за соблюдением «Правил...». Техническое обеспечение группы на маршруте. Взаимодействие со спасательными службами.

7. Организация и проведение водных спортивных походов.

Для групп НП

Распределение обязанностей в группе. Снаряжение групповое и личное, общее и специальное, основные требования к нему. Сушка и хранение одежды и обуви. Различные типы судов, их особенности, назначение. Индивидуальные средства самостраховки и спасения на воде. Фасовка, упаковка и хранение продуктов питания. Приготовление пищи в походных условиях. Костровые принадлежности, особенности эксплуатации. Медаптечка: состав, применение. Ремнабор: состав, применение. Организация бивуачных работ. Типы и виды костров.

Для групп УТ

Сбор сведений о районе похода. Особенности подготовки к водному спортивному походу. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Эксплуатация, ремонт, уход и хранение снаряжения. Основные характеристики суточного питания. Составление меню и раскладки продуктов. Виды раскладок: групповая, индивидуальная и смешанная. Учет их расхода. Возможность пополнения продуктов в походе: рыбалка, сбор ягод, грибов и т.д. Требования по безопасности к месту бивуака, охрана природы.

Для групп СС, СМ

Психологические аспекты подбора группы. Разработка маршрута, графика движения, материального обеспечения и сметы. Требования по обеспечению безопасности. Утверждение маршрута в МКК. Особенности подготовки и требования к УТП. Особенности подготовки к сложному водному походу. Расчет основных характеристик питания, влияющих на работоспособность организма. Особенности питания на пеших частях марш -

рута, заброске и выброске. Вынужденная холодная ночевка. Отчет о походе, требования, основные разделы.

8. Тактико-техническая подготовка в водном туризме.

Для всех групп в зависимости от этапа подготовки

Тактика в спорте, структура тактической подготовленности и методы совершенствования. Особенности тактической подготовленности в спортивном туризме. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный – их возможности, преимущества и недостатки. Варианты построения водных маршрутов в различных географических районах. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и схоженности группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности. Тактические схемы движения группы на маршруте. Тактические схемы преодоления препятствий: характер препятствия и оценка его опасных факторов, выбор безопасного и рационального пути движения (принцип экономии сил, средств и времени), порядок движения группы и меры страховки, возможные варианты действий в экстремальных ситуациях. Тактика первопрохождения.

Структура технической подготовленности (эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники). Методика технической подготовки (общие основы управления движениями и технического совершенствования, стадии и этапы технического совершенствования). Понятие «крейсерской» скорости. Техника прямой гребли. Управляющие гребки. Характеристика фаз гребка, техника выполнения, ошибки, пути и методы устранения. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Использование управляющих гребков в зависимости от типа судна и места гребца, зоны эффективности управляющих гребков. Синхронность выполнения управляющих гребков на многоместном судне. Методы обучения технике выполнения различных гребков.

Основные принципы безопасного сплава. Гидрологические характеристики рек. Естественные и искусственные препятствия на реке. Особенности естественных и искусственных препятствий. Структура потока в различных препятствиях. Влияние препятствия на поток. Изменение динамики потока на препятствии с изменением уровня воды. Гидродинамические основы управления судном. Влияние физико-механических характеристик воды на поведение и управляемость судна в потоке. Отчаливание и причаливание, выход из улова и вход в него. Техника и тактика преодоления протяженных шивер, порогов, каньонных участков в зависимости от категории трудности. Техника и тактика преодоления локальных препятствий в зависимости от категории трудности. Методы обу -

чения техническим приемам преодоления препятствий.

Техника и тактика проводок, обносов и волоков. Горная техника в водном путешествии: движение на скальном рельефе, скользких склонах, комбинированном рельефе, индивидуальная и групповая безопасность, приёмы страховки и само страховки. Переправы, узлы и основы работы с веревками. Особенности акклиматизации.

9. Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп УТ

Физические качества спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физических подготовок. Преимущественные физические качества для ВМ и ВД. Выносливость: структура выносливости, методика развития выносливости и методы ее оценки. Силовые способности, их структура, методика развития и методы оценки. Гибкость: структура, методика развития и методы оценки. Координационные способности: структура, методика развития и методы оценки.

Для групп СС, СМ

Общая характеристика физических нагрузок в туризме и обоснование необходимости регулярных физических тренировок. Этапы общей, специальной физической подготовки в тренировке туриста, задачи и средства физической подготовки. Физические упражнения в походе, на соревнованиях и в восстановительном периоде. Примерные объемы физической подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса. Виды упражнений и их классификация (по структуре, интенсивности, режиму сокращения мышц, направленности и др.). Принципы организации и проведения занятий по физической подготовке. Упражнения для физической подготовки туристско-водников.

10. Психологическая подготовка, воспитательная работа.

Для групп НП

Психологические характеристики личности, водного туризма. Необходимость личного совершенствования туриста-водника. Дисциплина на занятиях. Сила воли как способность преодолевать трудности. Волевые качества личности: трудолюбие, настойчивость, терпение, выдержка и самообладание, решительность, мужество и смелость и др. Понятие психологического климата туристской группы. Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления. Воспитательное воздействие коллектива.

Для групп УТ

Психические процессы и состояния. Приемы воспитания нравственных качеств. Волевые качества в туристской тренировке: методы и средства.

Психологическое саморегулирование. Особенности психологии малых групп. Ролевая структура туристской группы. Формирование группы, психологическая совместимость, правила группового поведения и их выработка в тренировках и походах.

Для групп СС, СМ

Структура и совершенствование психических возможностей (совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания; совершенствование психической регуляции мышечной деятельности; совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей; управление «предстартовым состоянием»; формирование устойчивого интереса к спортивному совершенствованию). Система морально-психологической подготовки: личная установка на определенное поведение, выработка соответствующей системы ценностей; выработка навыков, умений, привычек, интуиция в вопросах общения и взаимодействия: контроль и оценка достигнутого результата. Методики диагностики (тесты, наблюдение) совершенствования и самосовершенствования психических процессов и свойств личности (характера, способностей, внимания, памяти, скорости реакции и др.). Эмоциональные состояния, их диагностика. Конфликты в туристской группе, их профилактика и разрешение.

11. Сведения о строении и функциях организма.

Для групп УТ, СС

Строение мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма. Понятие о биомеханике, группы мышц, ответственные за основные виды движений в суставах. Строение и функции сердечнососудистой системы. Основные параметры оценки ее работоспособности. Строение и функции дыхательной системы, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям. Строение и функции центральной нервной системы. Основные показатели оценки для управления тренировочным процессом. Строение и функции пищеварительной системы. Особенности функционирования при физических нагрузках. Обмен веществ. Физиологические принципы питания при физических нагрузках и в восстановительном периоде. Строение и функции эндокринной системы. Участие желез внутренней секреции в регулировании деятельности при нагрузках. Структура и функции мочеполовой системы. Структура и функции иммунной системы. Иммуитет при физических нагрузках.

12. Физиологические основы спортивной тренировки.

Для групп УТ

Возрастные особенности детей и подростков. Адаптация к физическим нагрузкам и ее стадии. Долговременная адаптация. Признаки утомления. Эффект сверхвосстановления и его использование в тренировке. «Физиологическая кривая» занятия. Общие сведения об анатомо-физиологических изменениях, развивающихся в процессе тренировки.

Для групп СС, СМ

Физиологическое обоснование цикличности тренировочных нагрузок. Физиологические механизмы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Развитие двигательных качеств с учетом физиологических закономерностей. Взаимосвязь между интенсивностью и объемом внешней нагрузки. Использование аэробных и анаэробных нагрузок для достижения различных компонентов физической подготовленности туриста-спортсмена. Физиологическое воздействие тренировки на организм туриста-водника. Нагрузки в тренировке туристов. Основные методы развития двигательных качеств в физиологическом аспекте нагрузки и отдыха. Измерение величин нагрузок с помощью внешних (интенсивности, характер, число и продолжительность повторений упражнений, величина, число и характер интервалов отдыха и др.) и внутренних (частота сердечных сокращений ЧСС и др.) параметров.

13. Средства и методы спортивной тренировки.

Для групп УТ

Основные средства спортивной тренировки. Снаряды, специальные устройства, тренажеры. Классификация упражнений. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода и периода подготовки. Методические указания к проведению занятий. Средства и условия для восстановления.

Для групп СС, СМ

Основные методы спортивной подготовки: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, общепедагогические методы. Методы развития силы. Методы развития быстроты. Методы развития выносливости. Методы развития ловкости. Тренировка координации и быстроты реакции.

14. Планирование спортивной тренировки и учет.

Для групп УТ

Основные формы занятий, задачи частей занятий. Дополнительные занятия. Содержание и проведение занятий. Задачи и методы входного контроля: оценка состояния здоровья, физического развития, двигательной

подготовленности; разработка рекомендаций по индивидуальным планам тренировки. Задачи и методы текущего контроля в ходе тренировок; оценка изменений в состоянии здоровья, допуск к занятиям после перенесенных травм и заболеваний, гигиенический контроль за условиями тренировки и режимом туриста-водника. Ведение дневника тренировок.

Для групп СС

Построение микроциклов. Построение мезоциклов. Круглогодичная тренировка. Построение тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Распределение задач и средств в годичном цикле. Основные средства контроля и учета. Дневник самоконтроля. Этапы медико-педагогического контроля в туристской тренировке: входной, текущий, предподходный, на маршруте и в послеподходный период.

Для групп СМ

Многолетняя подготовка туриста-водника. Составление индивидуальных планов подготовки. Управление и контроль в спортивной тренировке. Нормативные показатели физической подготовленности с учётом возраста. Раннее выявление переутомления и перенапряжения, профилактика травматизма, контроль эффективности тренировок; двигательные тесты, повторные нагрузки соответственно виду туризма, корректировка планов тренировки.

15. Обеспечение безопасности в водных походах.

Для групп НП

Личное и групповое страховочное снаряжение в водном туризме. Виды страховок. Возможные экстремальные ситуации во время похода и их характеристики. Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Действия участника, отставшего от группы. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания

Для групп УТ

Анализ данных о травматизме и несчастных случаях в походах. Основные причины несчастных случаев и аварийных ситуаций. Планирование безопасного прохождения маршрута. Виды страховки, организация страховки с воды и берега, оценка результативности отдельных видов страховки, в зависимости от характеристик препятствия. Действия при самосплаве. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера аварийной ситуации.

Для групп СС, СМ

Анализ несчастных случаев, причины травматизма в сложных водных походах. Возрастание роли ряда неблагоприятных факторов с увеличением сложности похода. Страховочное снаряжение и требование к нему. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия. Организация страховки с воды и берега. Самостраховка на месте и в движении. Выбор и подготовка мест страховки и самостраховки. Область применения и пределы эффективности приемов и средств страховки на различных типах препятствий. Особенности страховки при прохождении каньонных участков, участков с короткими быстотоками между препятствиями, при движении на осыпных и скальных склонах. Методы всестороннего критического анализа реальных погодных условий, температуры и других факторов. Признаки, при которых запрещается продолжение движения. Действия группы при: ухудшении погодных условий, потере продуктов или снаряжения, потере ориентировки. Спасательная служба страны. Ее задачи, организация, права и обязанности. Взаимодействие со спасателями. Тактика поисково-спасательных работ силами группы. Организация поисковых работ оставших от группы. Переноска пострадавшего с помощью подсобных средств и организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния на различном рельефе.

16. Гигиена туриста-водника. Медицинское обеспечение тренировочных занятий, спортивных походов, доврачебная помощь.

Для групп НП

Общий режим спортсмена, его содержание и значение. Вред курения, употребления алкоголя, наркотиков и допинга. Гигиенические требования к спортивной одежде (в зависимости от места проведения занятия), инвентарю, местам проведения занятий. Закаливание организма. Личная гигиена в водном походе. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Уход за телом. Медицинская аптечка (групповая и личная), применение. Основные травмы и их предупреждение; заболевания, их симптомы и предупреждения, лечение в походных условиях. Предупреждение переохлаждений и обморожений, контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.

Для групп УТ

Организация медицинского самообслуживания в группе. Комплектование медицинской аптечки с учетом особенностей конкретного маршрута. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Первая медицинская доврачебная помощь в походе. Основные навыки оказания первой медицинской помощи в водном походе при: травматическом

шоке, ожогах, закрытых и открытых переломах конечностей и рёбер, ранениях внутренних органов, растяжениях и вывихах, колото-резаных ранах, острой сердечнососудистой недостаточности, воспалении легких и ангине, острых гастритах, отравлениях, кишечных расстройствах, утоплениях. Проведение искусственного дыхания «рот в рот». Остановка кровотечения жгутом. Наружный массаж сердца. Правильный режим работы и отдыха в походах. Меры против обморожения и переохлаждения организма, их признаки.

Для групп СС, СМ

Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Техника подкожного впрыскивания лекарственных препаратов (инъекции). Массаж и самомассаж, их значение при больших физических и психических нагрузках. Основные приемы массажа и самомассажа. Механизм воздействия многоступенчатой активной акклиматизации. Механизм воздействия витаминизации, пищевого фактора, фармакологических препаратов. Горная болезнь, особенность ее проявления, средства предупреждения, применение специальных медикаментозных средств. Оценка необходимости и возможности транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния.

17. Топография, ориентирование на местности и на воде.

Для групп НП

Компас. Топографические обозначения. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным приметам, часам и солнцу. Азимут и движение по нему. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Способы выдерживания заданного направления движения. Действия при потере ориентировки.

Для групп УТ

Развитие навыков чтения, запоминания и привязки к местности картосхем. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте и местности. Лоцманская схема реки, ее необходимые элементы. Специфика ориентирования в водном походе. Способы определения пройденного расстояния. Ориентирование на воде по счислению пройденного пути. Ориентирование на воде по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Определение местоположения по засечке на предмет. Признаки приближения водных препятствий.

Для групп СС, СМ

Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Особенности ориентирования по мелкомасштабным и устаревшим картам. Ориентирование на сложном горном рельефе. Разведка местности и препятствий. Подготовка и использование лоций маршрута. Схема и описание порога. Условные обозначения схем порога. Работа с приборами глобального позиционирования (GPS): принцип, методика и техника работы, подготовка реперных точек маршрута. Использование космической фотосъёмки.

18. Правила проведения и судейства соревнований по водным маршрутам и водным дистанциям. Методика судейства.

Для групп НП

Туристские слеты, вечера и конкурсы, цели и задачи. Основные цели соревнований: проверка спортивной подготовленности туриста-водника, проверка новых образцов снаряжения в максимально приближенных к походным условиям. Виды соревнований на водных маршрутах, подготовка и участие в соревнованиях. Виды соревнований на водных дистанциях, их особенности. Правила проведения соревнований.

Для групп УТ

Положение о соревновании. Порядок проведения слёта и информация о его ходе, подведение итогов и награждение победителей. Выбор вида и района соревнований. Участие в соревнованиях. Методика судейства.

Для групп СС, СМ

Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места, получение разрешения властей и лесничества, оборудование места, охрана природы. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Методика судейства. Поиск спонсоров, реклама соревнований. Новые формы проведения соревнований: туриады, чемпионаты в одном районе и др. Подготовка и участие в соревнованиях.

6

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержанием этого раздела подготовки туриста-водника является воспитание физических способностей, необходимых для прохождения водного маршрута определенной категории сложности и участия в соревнованиях на водных дистанциях определенного класса. В то же время физическая подготовка направлена на общее повышение функциональных возможностей организма, сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья. Общая и специальная подготовка представляют собой две неотъемлемые части всесторонней физической подготовки спортсмена.

Общая физическая подготовка включает разностороннее воспитание физических качеств, которые, так или иначе, обуславливают успех туристской деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к систематическому пополнению фонда двигательных навыков и умений туриста-водника.

Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в водном туризме.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники водного туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам-водникам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость, быстроту и координационные способности. Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом, так как позволяет значительно

повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Основными средствами общей физической подготовки являются общеподготовительные упражнения. Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным, но недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и, особенно, на ее ранних этапах.

Специальная физическая подготовка представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой для достижения высоких результатов в водном туризме. Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей, которые являются ведущими при преодолении естественных водных препятствий. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы.

Режим соревновательной и походной деятельности предъявляет повышенные требования к развитию общей функциональной выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовым способностям, координационным способностям. Выбор средств физической подготовки должен быть направлен в первую очередь на воспитание, развитие и совершенствование вышеперечисленных качеств, особенно при подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Основными средствами специальной физической подготовки являются избранные соревновательные и специально-подготовительные упражнения, которые отражают действия, совершаемые туристом-водником во время прохождения соревновательной дистанции или спортивного похода.

Избранные соревновательные упражнения — это упражнения максимально приближенные к двигательным соревновательным действиям или к двигательным действиям, используемым при прохождении водных препятствий.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий или действий по прохождению водных препятствий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально-подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, а также имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы двигательные действия по координационной структуре и характеру выполнения возможно больше соответствовали спортивной дисциплине.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Для эффективного решения задач физической подготовки используются следующие методы.

Равномерный метод — однократное выполнение упражнения в равномерном режиме с увеличением продолжительности тренировочной работы. Интенсивность — средняя, ЧСС на уровне 130-150 ударов в минуту. Объем и продолжительность работы — от 3-5 мин и более. Воспитание и поддержание общей выносливости, активный отдых.

Различают два варианта:

- *вариант длительной равномерной работы* — ЧСС до 130-180 ударов в минуту, продолжительность до 60 мин, интенсивность — низкая.

- *вариант кратковременной равномерной работы* — увеличение интенсивности при сокращении продолжительности работы, режим — аэробно-анаэробный и выбирается в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Переменный метод — используются упражнения водного туризма, выполняемые на основе чередования работы с ускорениями средней и максимальной интенсивности. ЧСС на уровне 150-180 ударов в минуту. Основная направленность — силовая выносливость.

Повторный метод — многократное выполнение заданного упражнения, как с определенным, так и с неопределенным интервалом отдыха при условии достаточного восстановления работоспособности. Интенсивность — 70-90% от максимальной и предельная (почти соответствующая соревновательной). Объем и продолжительность обусловлены особенностями методики воспитания специальных компонентов физических качеств. Основная направленность — максимальная сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная выносливость и т.д. При работе с недостаточно подготовленными спортсменами данный метод следует применять с большой осторожностью, поскольку максимальные нагрузки могут вызвать перенапряжение организма.

Повторно-серийный метод (разновидность повторного метода) — выполнение серии упражнений с околоредельной и предельной интенсивностью (как в повторном методе), после выполнения серии следует отдых, и серия выполняется снова. Метод целесообразно использовать с целью преодоления адаптивных реакций на нагрузку. Основная направленность — повышение специальной физической подготовленности.

Основным недостатком вышеперечисленных методов является то, что они достаточно быстро приводят к адаптации, что снижает тренирующий эффект. В связи с этим необходимо постоянно менять нагрузку в сторону увеличения.

Интервальный метод – повторное выполнение упражнения со строго регламентированным интервалом отдыха. Продолжительность непрерывной работы до 3-х минут, интервал отдыха – от 30 сек до 2 минут. Интенсивность на уровне 150-180 ударов в минуту. Основная направленность – силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовые качества, в некоторой степени, максимальная сила.

Круговой метод – повторное выполнение упражнений специально составленного комплекса на каждой из «станций», расположенных «по кругу», с регламентацией нагрузки и отдыха на каждой «станции» (в зависимости от подготовленности спортсмена). Объем и интенсивность в зависимости от подготовленности – 60-90% от максимума; ЧСС на уровне 160-170 ударов в минуту; число повторений – более 8 раз, количество серий – более 3-х, продолжительность работы – от 2-х минут, отдых – между упражнениями 30—120 секунд, между сериями 2-5 минут. Различают несколько вариантов:

- *метод длительного непрерывного упражнения* – применяется для развития общей и силовой выносливости;

- *метод экстенсивного интервального упражнения* – применяется для совершенствования общей, силовой и скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств и т.д.;

- *метод интенсивного интервального упражнения* – применяется для совершенствования скоростной силы, максимальной силы, специальной, скоростной и силовой выносливости;

- *метод повторного упражнения* – применяется для развития максимальной силы, быстроты, скоростной силы, скоростной выносливости.

Метод сопряженного упражнения – одновременно решаются задачи развития и совершенствования физических качеств и форм их проявлений с формированием специальных, характерных для водного туризма, двигательных умений и навыков.

Игровой метод – используется в процессе спортивной тренировки для комплексного развития основных физических качеств и максимального их проявления, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности -

ти адаптации и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод – предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности туриста-водника. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

При планировании тренировочных нагрузок следует учитывать их физиологические границы и направленность воздействия. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон. Данная классификация дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения во время тренировочного занятия. Классификация нагрузок представлена в таблице 19.

Тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности и применяемой нагрузки, имеют следующую принципиальную последовательность (Озолин Н.Г., 2004г):

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних нагрузках.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных нагрузках.
3. Развитие быстроты в короткой работе.
4. Развитие быстроты в удлинённой работе.
5. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимальной.
6. Развитие силы при усилиях 85-90 от максимальной.
7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Развитие силовой выносливости в работе большой и субмаксимальной интенсивности.
9. Развитие выносливости в работе максимальной интенсивности и близкой к ней.
10. Развитие выносливости в работе большой интенсивности.
11. Развитие выносливости в работе умеренной интенсивности.
12. Активный отдых.

Из данной последовательности следует, что занятия расположенные в списке ниже, целесообразно проводить после занятий расположенных выше по списку. Например, 1 день – развитие быстроты, 2 день – развитие выносливости, 3 день – активный отдых.

Таблица 19

Классификация нагрузок (по Фарфелю В.С., 1960г)

Показатели нагрузки	Зона интенсивности				
	Малая	Умеренная	Большая	Субмаксимальная	Максимальная
	1	2	3	4	5
Продолжительность работы	40мин и более	30-40мин	от 5-6мин до 30мин	от 30 сек до 3-5мин	до 20-30 сек
ЧСС (в минуту)	130-140	140-160	160-180	180-190	190 и более
Преимущественный характер окислительных процессов	Аэробный	Аэробный	Аэробно-анаэробный	Анаэробно-аэробный	Анаэробный
Преимущественная тренировочная направленность	Восстановительные процессы, общая выносливость, гибкость, координационные способности	Специальная выносливость, силовая выносливость, гибкость, координационные способности	Специальная выносливость, силовая выносливость,	Специальная выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость	Максимальная сила и быстрота, скоростно-силовые качества
Основные методы тренировки	Не регламентируются	Равномерный, переменный	Интервальный, равномерный, переменный, круговой	Повторный, интервальный	Повторный, интервальный

Если говорить, в упрощенном виде, о технологии воспитания, развития и совершенствования того или иного физического качества, или формы его проявления, то она выглядит следующим образом:

1. Определить физическое качество, требующее тренировочного воздействия.
2. Определить требуемую степень его развития на этапе подготовки.
3. Определить оптимальные средства тренировочного воздействия.
4. Определить методы тренировочного воздействия.
5. Проводить своевременный контроль развития физического качества.
6. Проводить своевременное корректирование тренировочного воздействия.

Задачи и примерные средства физической подготовки в годичном цикле тренировки приведены в таблице 20.

Преимущественная направленность физической подготовки во многом зависит от этапа многолетнего учебно-тренировочного процесса.

На *начальном этапе обучения* (группы НП) физическая подготовка направлена на гармоничное развитие организма ребенка, укрепление здоровья, комплексное развитие основных физических качеств. Следует обратить внимание на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей, а также общей выносливости. Применяемые средства и методы должны отличаться большим разнообразием. В тренировке широко используется игровой метод, подвижные и спортивные игры, доля которых в общем объеме средств должна доходить до 30-40%.

На *учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения* (группы УТ-1,2) особое внимание уделяется развитию физических качеств специфичных для водного туризма: общая выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, координационные способности. Тренировка носит разносторонний характер с применением разнообразных средств при относительно небольшом объеме специальных упражнений. Нагрузка увеличивается за счет увеличения объема при незначительном повышении интенсивности тренировочных воздействий.

На *учебно-тренировочном этапе 3-5 года обучения* (группы УТ-3-5), также как и на предыдущем, тренировка направлена на развитие и совершенствование физических качеств специфичных для водного туризма, но возрастает объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Возрастает суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается количество соревнований и учебно-тренировочных походов. В конце этапа тренировка должна носить более индивидуальный характер.

На *этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства* (группы СС-1-3 и СМ-1-3) тренировочная работа ведется в основном по индивидуальным планам, хотя и не исключена групповая форма подготовки, и во многом зависит от предстоящих основных соревнований или сложности предстоящего похода. Физическая подготовка приобретает все более специализированный характер, используется весь комплекс средств, методов и форм организации тренировочного процесса. Объем и интенсивность нагрузки достигает высокого уровня.

Задачи и примерные средства физической подготовки

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
Поддержание мышечной силы	Общеподготовительные упражнения	Упражнения с гантелями, с тяжестями, со штангой и на тренажерах	Круговой	2-3
	Гребля	С гидротормозом	Интервальный	1-2
Поддержание быстроты движений	Гребля, бег, плавание	Короткие дистанции	Интервальный	3-4
Поддержание выносливости	Гребля, бег, плавание, велосипед, спортивные игры	Продолжительно в равномерном темпе	Равномерный, игровой	2-4
Поддержание ловкости	Спортивные и подвижные игры	Выполнение упражнений в виде игры	Игровой	2-4
Поддержание гибкости	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполнять с большой амплитудой движений	Повторный	3-4
	Стретчинг	Растягивание в статическом режиме	Повторный	3-4

Таблица 20

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений	Число подходов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
		50-60	30с каждое упрж.	20 раз каждое упрж.	2-3 серии	45-90с между упрж., 3-5мин между сериями
		60-80		8-12 раз	1-2 серии	30-180с между упрж., 3-5мин между сериями
		85-95	10-30с	4-5		3-5мин
140-160			30-40мин	1	1	
140-160			30-40мин	1	1	
			1-2с каждое упрж.	8-15 раз каждое упрж.	1	
			Каждое упрж.:10-20с - для начинающ.; 15-60 - для подготов.	1	1	

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
Улучшение функционального состояния органов и систем	ПВД по воде и пешком, активное рыболовство, сбор грибов	Движение в природной среде		1
Поддержание технической подготовленности	Упражнения на развитие и совершенствование техники	Выполнение различных видов гребков, отработка различных технических приемов, прохождение тренировочных трасс на стоячей и слабо бурной воде, отработка техники страховки и самостраховки и т.д.	Равномерный	2-3
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД Общеподготовительный этап				
Воспитание общей выносливости	Общеразвивающие упрж	Непрерывное выполнение упрж.	Равномерный	4-5
		Непрерывное прохождение круга. В круге 5-8 упрж.	Круговой	
	Гребля, бег, велосипед и т.д.	Прохождение дистанции, постепенно увеличивая продолжительность	Равномерный	3-5 2-3
		Передвижение, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность	Фартлек	2-3, вместо предыдущего пункта

Продолжение табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отды- ха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжи- тельность непрерыв- ной работы	Число повто- рений	Число подхо- дов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
до 120			6-8 часов			
140- 160			30-40мин			
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД Общеподготовительный этап						
130- 140			до 15мин	1	1	
140- 160				8-12	1-3	
130- 140			30-60мин и более	1	1	
130- 150			2-4 часа и более	1	1	
130- 150		60-70	30-60мин и более	1	1	

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
Повышение силовой выносливости	Упрж. со штангой и отягощениями	Выполняются до значительного утомления	До «отказа»	2-3
	Упрж. на силовых тренажерах	Тренажеры для различных групп мышц рук, ног, туловища	Интервальный	2-3
	Упрж. на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, приседания, висы и т.д.	До «отказа»	3-4
	Прыжковые упрж.	На одной ноге, на двух ногах одновременно и т.д.	До «отказа»	2-3
	Сминание кистью резинового мяча	Левой и правой рукой	До «отказа»	Ежедн.
Повышение силовых способностей	Упрж. со штангой	Жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лежа, приседания и т.д.	Повторный	1-2
	Упрж. со штангой и на силовых тренажерах	Жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лежа, приседания и т.д.	Интервальный	2
	Изометрические упрж.	Выжимания, подтягивания, скручивания и т.д.	Интервальный	1-2
Повышение скоростно-силовых способностей	Прыжковые упрж.	С места на возвышение, через препятствия, преодолеть расстояние 20-40м: в кратчайшее время, с наименьшим кол-вом прыжков и т.д.	Интервальный	2

Продолжение табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отды- ха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжи- тельность непрерыв- ной работы	Число повто- рений	Число подхо- дов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
		50-70			1-3	2-5мин
		60-80		10-12	2-4	30-60с между упрж. 3-5мин между подходами
					1-3	1-3мин
					1-2	3-5мин
					3-5 раз в день	
		80-95		1	2-3	2-5мин
		75-80		2-4	2-4	2-5мин между сериями
		60-100	6-9с	1	2-4	2-5мин между сериями
		85-100		10-15	3-4	2-5мин между сериями

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
Повышение скоростно-силовых способностей	Метания	Метание снарядов весом 1-5кг в цель, расстояние постепенно увеличивается	Повторный	2
	Плавание	Прохождение отрезков 15-25м	Повторный	1-2
	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполнять с возможно большей быстротой	Интервальный	3-4
Повышение скоростных способностей	Гребля	На гладкой воде. Расстояние до 50м. С ходу, со старта.	Повторный	3
	Бег	Расстояние 20-50м. С ходу, со старта, эстафетный, с препятствиями и т.д.	Повторный	3
	Спортивные и подвижные игры	Играть по правилам, можно вместо разминки или в конце занятия	Игровой	3-4
	Специальные упрж	Выполняются на гладкой воде. Управляющие гребки, повороты судна и т.д.	Сопряженный	3-4
Развитие гибкости	Общеразвивающие упрж.	Выполняются с большой амплитудой в суставах. На снарядах, с предметами и без них	Интервальный	На каждом занятии
Повышение координационных способностей	Акробатические упрж.	Кувьрки, перевороты, сальто и т.д.		1
	Упрж. на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т.д.	Интервальный	2-3

Продолжение табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отды- ха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжи- тельность непрерыв- ной работы	Число повто- рений	Число подхо- дов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
		90-100		20-30 бросков		1-2мин между бросками
					10-12	1-2мин
		до 100	10с	4-5 упрж.	2-3	2-3мин
		до 100		300м в сумме		2-3мин
		до 100		100-300м в сумме		2-3мин
			Время соглас- но задачам занятия			
		до 100	10-20с		5-8	30-45с
			8-10мин на все упрж.	4-6	2-3	10-20с
			15-25мин на все упрж.			
			15-30мин на все упрж.			1-2мин

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД Специально-подготовительный этап				
Повышение общей выносливости	Общеразвивающие упрж	Непрерывное выполнение упрж.	Равномерный	4-6
	Бег, лыжи	Прохождение дистанции, постепенно увеличивая продолжительность	Равномерный	3-5 2-3
	Гребля на различных типах судов, специальные упрж.	Выполнение в игровой форме	Игровой	2-3 во второй половине этапа
	Спортивные и подвижные игры			2-3
Повышение специальной выносливости	Гребля на различных типах судов	Раномерное прохождение соревновательной дистанции 1-3 класса	Равномерный, сопряженный	2-4
		Учебно-тренировочный поход 1-2 к.с.	Равномерный, сопряженный	1-2 похода во второй половине этапа
		Непрерывное передвижение с чередованием высокой и малой интенсивности	Интервальный	2-3
		Непрерывное передвижение с чередованием повышенной и малой интенсивности	Интервальный	2-3

Продолжение табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений	Число подходов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД Специально-подготовительный этап						
130-140			до 15мин	1	1	
130-140			30-60мин и более	1	1	
130-150			2-4 часа и более	1	1	
			3-5мин		2-6	3-5мин
			20мин и более		1-2	5-10мин
150-170			общее время работы до 60мин			
130-150			общее время работы 5-6 часов в день			10-15 мин через каждый час работы
180-190 120-140	100-110 50-60		30-120с с высокой интенсивностью	10-40 раз		30-120с с малой интенсивностью
150-170 120-130	80-90 50-60		30-120с с высокой интенсивностью	10-40 раз		30-120с с малой интенсивностью

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
Повышение специальной выносливости	Гребля на различных типах судов	Чередование работы, выполняемой с ускорениями средней (5-10с) и максимальной (5-10с) интенсивности с замедлениями (5-10с)	Переменный	3-4 во второй половине этапа
		Чередование работы, выполняемой с ускорениями средней и максимальной интенсивности с замедлениями	Переменный	1-2 во второй половине этапа
Повышение силовой выносливости	Специальные упрж.	Управляющие гребки, повороты судна и т.д., работа на соревновательной дистанции 1-5 класса, на связках ворот, на препятствиях 1-4 к.т.	До «отказа»	4-6 в конце этапа
	Упрж. со штангой и на силовых тренажерах	Жим, толчок, рывок, «тяги», выжимание лежа, приседания и т.д.	Интервальный	2-3
	Полготовительные упрж	Интервальное прохождение круга. В круге 5-8 упрж. 70-80% -упрж. силового характера.	Круговой	1-2
Повышение скоростно-силовых способностей	Гребля на различных типах судов	Работа на участках дистанции, прохождение участков на гладкой воде с максимальной скоростью и т.д.	Повторный	3-5 Во второй половине этапа

Продолжение табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений	Число подходов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
160-180	80-100-50		3-6 раз по 45-180с		5-8	5-8мин
160-190	70-50-100-50		15-50мин		1	
Повышающаяся до 180-190		Нарастающая до 100		До отказа	3-5	3-12мин
		60-80		10-12	2-3	2-5мин между сериями
150-170			30-45с каждое упрж	8-15	1-3	30-90с между упрж. 3-4 мин между сериями
		95-100	5-15с	6-12 и более	3-5мин	

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
Повышение скоростно-силовых способностей	Бег, лыжи	Прохождение отрезков с максимальной скоростью в облегченных и затрудненных условиях	Повторный	3-4
	Прыжковые упрж.	Подскоки на двух ногах с отягощением и без него	Повторный	2-3
		Прыжки с отягощением вверх с двух ног	Повторный	2-3
		Прыжки с отягощением и без него вверх с разбега 3-5 шагов	Повторный	2-3
	Метания	Метания отягощений весом 1-5кг	Повторный	2-3
	Подвижные игры	Игры, связанные с работой рук	Игровой	2-3
Повышение скоростных способностей	Гребля на различных типах судов	На гладкой воде. Расстояние до 50м. С ходу, со старта.	Повторный	3 во второй половине этапа
	Бег	Расстояние 20-50м. С ходу, со старта, эстафетный, с препятствиями и т.д.	Повторный	3
	Спортивные и подвижные игры	Игры, связанные с работой рук: баскетбол гандбол, упрощенное регби и т.д.	Игровой	3-4

Продолжение табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений	Число подходов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
		95-100	5-15с	6-12 и более	3-5мин	
		Вес отягощения 5-15кг	1-5мин		5-10	2-4мин
		Вес отягощения 20-50% своего веса		10-30	2-3	2-4мин
		Вес отягощения 5-15кг		10-30	2-3	2-4мин
		90-100		8-12 бросков	2-3	1-2мин между сериями
			Согласно задачам занятия			
		до 100		300м в сумме		2-3мин
		до 100		100-300м в сумме		2-3мин
			Время согласно задачам занятия			

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
Развитие гибкости	Общеразвивающие упрж.	Выполняются с большой амплитудой в суставах. На снарядах, с предметами и без них	Интервальный	На каждом занятии
Повышение координационных способностей	Акробатические упрж.	Кувырки, перевороты, сальто и т.д.	Поточный	1
	Упрж. на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т.д.	Интервальный	2-3
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД				
Поддержание общей выносливости	Гребля на различных типах судов	Прохождение протяженных участков на гладкой воде, соревновательной дистанции в равномерном темпе	Равномерный, сопряженный	1-2
	Гребля на различных типах судов	Поход выходного дня		1-2 раза в месяц
Повышение специальной выносливости	То же, что и на специально-подготовительном этапе			
Повышение силовой выносливости	То же, что и на специально-подготовительном этапе			
Повышение скоростно-силовых способностей	То же, что и на специально-подготовительном этапе. Преимущественно работа на воде.			
Поддержание гибкости	То же, что и на специально-подготовительном этапе. 2-3 раза в неделю 20-30мин.			

Продолжение табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений	Число подходов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
			8-10мин на все упрж.	4-6	2-3	10-20с
			15-25мин на все упрж.			
			15-30мин на все упрж.			1-2мин
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						
		Общее время работы до 60мин				
			5-6 часов в день			
То же, что и на специально-подготовительном этапе						
То же, что и на специально-подготовительном этапе						
То же, что и на специально-подготовительном этапе. Преимущественно работа на воде.						
То же, что и на специально-подготовительном этапе. 2-3 раза в неделю 20-30мин.						

Основное назначение	Средства	Содержание	Метод	Кол-во занятий в неделю
1	2	3	4	5
Повышение координационных способностей	Упрж. и игры на воде.	Переворот судна, прыжки в воду с высоты, водное поло, «пят-нашки» и т.д.	Игровой	2-3
	Акробатические упрж.	Кувырки, перевороты, сальто и т.д.	Поточный	1
Повышение специальной подготовленности	Гребля на различных типах судов.	Равномерно, прохождение дистанции 1-3 класса или работа на водном препятствии 1-4 к.т.	Сопряженный	2-3
		Учебно-тренировочный поход (на 1-2 к.с. ниже основного похода)	Сопряженный	1-2 похода
		Участие в контрольных соревнованиях на дистанциях 1-4 класса	Соревновательный	2-5 старта в месяц
		Участие в основных соревнованиях на дистанциях 1-5 класса	Соревновательный	Согласно программе соревнований
		Участие в основном походе 1-6 к.с.	Соревновательный	Согласно задачам похода

Окончание табл. 20

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха
ЧСС	% от соревн. уровня	% от максим. уровня	Продолжительность непрерывной работы	Число повторений	Число подходов, серий	
6	7	8	9	10	11	12
			15-30мин			
			15-25мин на все упрж.			
130-170	75-90		В зависимости от протяженности			
Согласно задачам похода						
Согласно программе соревнований						
Согласно программе соревнований						
Согласно задачам похода						

7

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактико-техническая подготовка в водном туризме включает в себя как индивидуальные технические действия, так и действия в составе экипажа или группы; оценку конкретного препятствия или соревновательной дистанции; выработку тактики преодоления препятствий с учетом уровня спортивной подготовленности туриста-водника и имеющегося снаряжения; преодоление препятствий с наименьшими затратами времени и сил. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь Техническая подготовка и тактическая подготовка взаимосвязаны между собой, и разделить их можно лишь условно.

Тактическая подготовка подразумевает формирование у туристов-водников индивидуальных или групповых навыков, позволяющих оптимизировать решения различных туристских задач. Одним из важнейших критериев тактической подготовленности является способность максимально безопасно преодолевать естественные препятствия, как на воде, так и на суше. Уровень тактической подготовленности можно оценить, выделив основные тактические составляющие:

- способность разработать оптимальный план похода;
- умение определить запасные и аварийные варианты маршрута;
- умение определить оптимальное время преодоления водных препятствий;
- умение комплектования группы, экипажей;
- умение разработать тактическую схему преодоления водных препятствий;
- умение разработать тактическую схему страховки;
- умение тактически правильно организовать поисково-спасательные работы, включая транспортировку пострадавшего;
- умение принять правильное решение в нестандартных ситуациях.

Все эти умения можно оценить в подготовительный период путем создания определенных ситуаций, практических или теоретических. Интег -

ральный показатель уровня тактической подготовленности туристов может быть получен на основе экспертных оценок по этим же составляющим.

Тактическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки, но ее основой является техническая подготовка. Техническая подготовка во многом определяет тактику группы.

Техническую подготовку в водном туризме условно можно разделить на специальную техническую подготовку и общую, а также на индивидуальную и групповую. Индивидуальная подготовка направлена на освоение туристом-водником индивидуальных технических приемов по управлению судном. Групповая – на взаимодействие внутри экипажа, или на выполнение групповых технических заданий.

В структуру специальной технической подготовленности входит владение техническими приемами управления спортивными туристскими судами и техника преодоления различных водных структур (валы, сливы, бочки и т.д.).

Общая техническая подготовленность характеризуется уровнем владения навыками организации страховки при преодолении водных препятствий; организации разведки препятствий; организации спасательных работ; умением ориентироваться на местности и на воде; знанием техники пешеходного и горного туризма и т.д.

В технике управления туристскими судами применяются простые и сложные технические приемы. К простым техническим приемам относятся все виды гребков, рены, боковые притяжения, зацеп, подруливание и т.д.

Сложный технический прием состоит из нескольких простых приемов. Во время преодоления того или иного водного препятствия (порог, шивера и т.д.) турист-водник совершает последовательность действий, которая состоит из отдельных звеньев – сложных технических приемов, имеющих определенную цикличность. Если препятствие локальное, то будет присутствовать, как правило, один цикл, если протяженное, то циклов будет несколько. При этом каждый цикл состоит из трех четко выраженных фаз. Первая фаза – происходит оценка ситуации и принимается решение, от которого во многом зависит техническое содержание двух последующих фаз, вторая фаза – задается угол смещения судна в потоке, третья фаза – совершается собственно смещение. Первая и вторая фазы должны быть непродолжительны по времени, в то время как продолжительность третьей фазы зависит от условий конкретного участка препятствия.

Из выше сказанного следует, что тренировочная работа по совершенствованию технической подготовленности осуществляется в следующих направлениях:

1. Тренировка тактического мышления - способности быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение и действие.
2. Развитие и совершенствование индивидуальной техники управления судном (гребковая техника).
3. Развитие и совершенствование командной техники управления судном (работа экипажем).
4. Отработка технических приемов, применяемых при преодолении водных препятствий.

Из широкого круга методов обучения рассмотрим только методы, основанные на различных подходах к формированию двигательных умений и навыков, т.к. данные методы наиболее актуальны в процессе работы тренера с учащимися.

Метод целостного разучивания упражнения – его технология заключается в следующем:

1. Начинать обучение следует с максимально возможной «облегченности» двигательного действия при сохранении его существенных характеристик (например, обучение технике прямой гребли сначала проводить на стоячей воде, метание спасконца – на суше и т.д.). При этом используются следующие методические приемы:

- последовательный переход от упрощенных форм действия к модельным;
- применение зрительных и звуковых ориентиров;
- создание внешних облегченных условий;
- выполнение имитационных упражнений.

2. По мере овладения техникой двигательного действия важно выполнять его в замедленном режиме, что позволит внести необходимые корректирующие движения по «ходу» выполнения. Следует соблюдать структуру действия и его пространственные и динамические характеристики.

3. Совершенствование техники целостного двигательного действия следует осуществлять путем искусственного «вычленения» отдельного элемента, которое нуждается в коррекции.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения – один из самых эффективных методов обучения. Суть, обучение двигательным действиям «по частям».

Основные технологические и методические требования при использовании данного метода:

- начинать разучивание действия «по частям» следует с целостного ознакомления с двигательным действием;
- расчленение необходимо осуществлять так, чтобы не искажать основных характеристик действия;
- обеспечить, возможно, меньшее количество расчленений;

- изучать выделенные части следует в возможно сжатые сроки, после чего необходимо предпринять попытку к их соединению;

- при расчленении учитывать двигательный опыт учащихся и условия обучения;

- не доводить выделенное действие до степени двигательного навыка, что в дальнейшем затруднит соединение частей в целое;

- при расчленении должны быть охвачены все фазы целевого действия;

- фазы, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

Оба метода необходимо применять в комбинации по схеме: целостное опробование (обучение) – разучивание по частям – вновь целостное разучивание.

Непосредственный показ обеспечивает восприятие и оценку пространственных характеристик движений и действий (лучше раз увидеть, чем сто раз услышать). Данный метод имеет несколько разновидностей:

- реальный показ целостных движений и действий, который осуществляется тренером или наиболее опытным туристом группы;

- условный показ, т.е. имитация осваиваемых движений и действий (например, имитация движений при броске спасательного конца-«морковки»);

- лидированный показ – одновременное выполнение движений тренером и туристом (например, делай как я, или прохождение водного препятствия, строго соблюдая линию движения впереди идущего судна и т.д.);

- контрастный показ – демонстрация определенных действий, которых в процессе обучения следует избегать (например, показать неправильное положение весла в руках, неправильный выбор места постановки палатки и т.д.)

Большое значение в практике обучения тем или иным действиям имеют **зрительные ориентиры**, которые способствуют рациональному выполнению движения, становлению у туристов-водников ориентиров в пространстве и времени (искусственно созданные разметки на земле, на воде, подвешенные предметы и т.д.). Ориентиры дают возможность составить представление о направлении и амплитуде движения, способствуют «принудительному» правильному выполнению действий.

При использовании вышеприведенных методов следует придерживаться некоторых методических приемов:

- обеспечение целостного показа разучиваемых движений и действий в сочетании со словесным описанием с целью создания представления об их последовательности, скорости, темпе и т.д.;

- не допущение первоначального имитационного показа; в данном случае целесообразна контрастная демонстрация;

- сокращение пауз между демонстрацией и практическим исполнением (опробыванием) движений и действий;
- применение остановок (пауз) и замедления (по возможности) в демонстрации отдельных, наиболее значимых моментов движений и действий (адаптированный показ);
- использование «обратного» методического приема: сначала выполнение двигательного действия после объяснения, а затем – «идеальный» непосредственный показ (например, сначала рассказать, как безопасно производить колку дров, затем дать туристам попробовать это сделать самим, после чего показать, как это должно производиться «в идеале» с указанием допущенных до этого ошибок);
- обеспечение оптимального расположения обучающихся при демонстрации движения или действия;
- принудительная проводка по движению, двигательному действию, в этом случае достигается наиболее полное становление пространственных характеристик действия;
- фиксация положений, предусматривает принудительную фиксацию тела или его частей в отдельные, наиболее важные моменты двигательного действия.

Методы звуковой наглядности формируют у туристов способность оценивать пространственно-временные и временные характеристики движений. Для этого используются обусловленные сигналы: свистки, хлопки, подсчет и т.д. С помощью звуковой наглядности можно добиться усвоения ритмовых и темповых характеристик движений, заданных посредством подсчета, голосовых сигналов и т.д. Например, в ходе сплава звуковая наглядность позволяет добиться в случае необходимости синхронного выполнения всеми гребцами двигательных действий.

Тактико-техническая подготовка туристов-водников зависит от материально-технической базы спортивной школы, наличия различного класса судов. Тем не менее, индивидуальную техническую подготовку лучше начинать с каяка или байдарки (оптимально – с каяка), постепенно переходя к катамарану, или другим аналогичным судам. Окончательный выбор судна, на котором планируется дальнейшее спортивное совершенствование, должен состояться к концу этапа начальной специализации (УТ-2).

Индивидуальную техническую подготовку (гребковая техника) следует сначала проводить на гладкой воде (озеро, бассейн и т.д.), затем на однородном потоке, и только по мере совершенствования техники переходить на бурную воду.

Тактико-техническая подготовка реализуется через четко спланированный календарь контрольных походов и соревнований. Например, первый категорийный поход должен проходить в облегченных условиях: при

среднем уровне воды и при низкой технической сложности реки. Ему должны предшествовать 2-3 степенных похода различной сложности.

Примерные схемы планирования контрольно-подготовительных походов и соревнований по годам обучения приведены в таблицах 21, 22.

Таблица 21

**Примерная схема
контрольно-подготовительных походов
по годам обучения для дисциплин «маршрут»**

Этап обучения	Год обучения	Основной поход (к.с.)	Контрольно-подготовительные походы
НП	1		Согласно учебного плана совершить 2-3 степенных похода.
НП	2	1	Согласно учебного плана совершить 2-3 степенных похода
НП	3	2	Согласно учебного плана совершить 2 похода 1 к.с., при этом 1 поход в условиях высокой воды
УТ	1	2*	Согласно учебного плана совершить 2-3 похода 1 к.с. Маршруты должны иметь определенную техническую сложность и повышенный уровень напряженности (например, пройти верховья реки, высокий уровень воды, сокращенная продолжительность, увеличенный километраж и т.д.)
УТ	2	3	Согласно учебного плана совершить 2 похода 1 к.с. и 1 поход 2 к.с., причем один из походов должен проходить в условиях высокой воды. Маршруты 1 к.с. должны иметь определенную техническую сложность и повышенный уровень напряженности (например, пройти верховья реки, высокий уровень воды, сокращенная продолжительность, увеличенный километраж и т.д.) Желательно, чтоб поход 2 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход
УТ	3	3*	Согласно учебного плана совершить 1 поход 1 к.с. и 1-2 похода 2 к.с., причем один из походов должен проходить в условиях высокой воды. Желательно, чтоб один из походов 2 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход.

Окончание табл. 21

Этап обучения	Год обучения	Основной поход (к.с.)	Контрольно-подготовительные походы
УТ	4	4**	Согласно учебного плана совершить 1 поход 1 к.с. и 1 поход 2-3 к.с., причем поход 2-3 к.с. должен проходить в условиях высокой воды. Желательно, чтоб поход 2-3 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход. Совершить 1 поход 1 к.с. по пешеходному туризму. Данный поход должен состояться в начале учебного года (октябрь-ноябрь).
УТ	5	4*-5	Согласно учебного плана совершить 1 поход 1 к.с. и 1 поход 2-3 к.с., причем один из походов должен проходить в условиях высокой воды. Желательно, чтоб поход 2-3 к.с. по тактико-техническим характеристикам моделировал основной поход. В случае если в основном походе планируется пешая заброска, или выброска, или внутримаршрутные переходы, то необходимо совершить 1 поход 1-2 к.с. по пешеходному туризму. Данный поход должен состояться в начале учебного года (октябрь-ноябрь).
СС	1	5*	Согласно учебного плана совершить 2 похода 2-3 к.с., причем один из походов должен проходить в условиях высокой воды.
СС	2	5	Согласно учебного плана совершить 2 похода 2-3 к.с., причем один из походов должен проходить в условиях высокой воды.
СС	3	6	Согласно учебного плана совершить 1 поход 2 к.с. и 1 поход 4 к.с.
СМ	на условиях договора	6	Согласно учебного плана совершить 1 поход 2 к.с. и 1 поход 4 к.с.

Примечание:

* - поход в другом географическом районе;

** - поход с пешими переходами.

Таблица 22

**Примерная схема
контрольно-подготовительных соревнований
по годам обучения для дисциплин «дистанция»**

Этап обучения	Год обучения	Основные соревнования		Контрольно-подготовительные соревнования		
		Уровень	Класс дистанции	Уровень	Класс дистанции	Кол-во
НП	1	Внутришкольные	Без класса	Внутрисекционные	Без класса	2-4
НП	2	Городские	1	Внутришкольные	1	1-2
НП	3	Городские	1	Внутришкольные	1	2-4
УТ	1	Региональные	1	Городские	1	2-4
УТ	2	Региональные	2	Городские	1-2	1-2
УТ	3	Окружные	2-3	Региональные	2-3	1-2
УТ	4	Окружные	3-4	Региональные	2-3	2-4
УТ	5	Всероссийские	4-5	Окружные Региональные	3-4	1-2
СС	1	Всероссийские	4-5	Окружные Региональные	3-4	1-2
СС	2	Всероссийские	4-5	Окружные Региональные	4 3-4	1-2 2-4
СС	3	Международные Всероссийские	4-6	Окружные Региональные	4 3-4	1-2 2-4
СМ	На условиях договора	Международные	5-6	Всероссийские	4-5	1-2

Примечание:

- в настоящий момент международные соревнования проходят на уровне матчевых встреч. Развитие водных дисциплин спортивного туризма предполагает проведение в ближайшем будущем официальных международных соревнований.

При планировании походов следует учитывать, что реки одной и той же категории сложности будут значительно отличаться друг от друга по своим тактико-техническим возможностям в зависимости от района проведения похода. Прохождение водного маршрута в более сложных географических районах требует от туристов-водников не только формального туристского опыта, но и предъявляет повышенные требования к уровню их спортивной подготовленности. По сложности, наиболее посещаемые районы подразделяются следующим образом (по мере возрастания сложности района):

1. Равнинные реки европейской части России
2. Валдай, Средний и Южный Урал;
3. Карпаты, Карелия, Кольский п-ов, Северный Урал;
4. Восточный Саян, Западный Саян, Прибайкалье, Забайкалье
5. Алтай, Кавказ;
6. Тянь-Шань, Восточный Казахстан, Памир, Памиро-Алай.

В зависимости от этапа многолетнего учебно-тренировочного процесса тактико-техническая подготовка имеет определенную преимущественную направленность.

На **начальном этапе обучения** (группы НП):

- обучение различным видам гребков;
- выработка оптимального положения туловища, рук и ног во время выполнения того или иного гребка;
- работа корпусом с учетом движения судна по заданной линии движения;
- обучение приемам удержания судна в заданном направлении;
- обучение навыкам движения походной колонной с соблюдением интервала между судами;
- выбор вариантов движения на соревновательных дистанциях и участках реки:
- выбор технических приемов при прохождении простых водных препятствий и взятии ворот при прохождении соревновательных дистанций;
- прохождение походов 1-2 категории сложности;
- обучение навыкам самостраховки на воде и на суше;
- обучение навыкам взаимостраховки;
- обучение простейшим способам ориентирования на местности и на воде,
- отработка навыка движения по пересеченной местности.

На **учебно-тренировочном этапе 1-2 года обучения** (группы УТ-1,2):

- развитие навыков гребковой техники;
- развитие навыков управления судном в неоднородном потоке;
- развитие навыков командной техники;

Продолжение табл. 23

Элемент подготовки	Этапы подготовки											
	ГНП			УТГ					ГСС			ГСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3
Прохождение прижима с «поганкой» в улове							+	+	+	+	+	+
Прохождение прижима, используя «подушку» перед ним							+	+	+	+	+	+
Действия при попадании в прижим						+	+	+	+	+	+	+
Прохождение прямой поверхностной бочки: носом, лагом, полулагом				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение косой поверхностной бочки: носом, лагом, полулагом				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение прямой глубокой бочки							+	+	+	+	+	+
Прохождение косой глубокой бочки							+	+	+	+	+	+
Прохождение прямого слива						+	+	+	+	+	+	+
Прохождение наклонного слива						+	+	+	+	+	+	+
Прохождение ступенчатого слива						+	+	+	+	+	+	+
Прохождение Г-образного слива									+	+	+	+

Продолжение табл. 23

Элемент подготовки	Этапы подготовки											
	ГНП			УТГ					ГСС			ГСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3
Метание спасательного конца («морковки»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Страховка с берега с помощью спасательного конца	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Страховка с берега «живцом»								+	+	+	+	+
Взаимостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Страховка с воды					+	+	+	+	+	+	+	+
Комбинированная страховка					+	+	+	+	+	+	+	+
Принудительное причаливание								+	+	+	+	+
Транспортировка пострадавшего по воде								+	+	+	+	
Транспортировка пострадавшего по суше				+	+	+						
Техника пешеходного туризма												
Движение с альпенштоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Движение по травянистому склону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Движение по осыпи								+	+	+	+	+
Движение по снежному склону								+	+	+	+	+
Переправа в брод «стенкой»	+	+	+	+	+							
Переправа по бревну с перилами				+	+	+	+					

Окончание табл. 23

Элемент подготовки	Этапы подготовки											
	ГНП			УТГ					ГСС			ГСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3
Прохождение с частичной разведкой препятствий							+	+	+	+	+	+
Прохождение препятствий с организацией базового лагеря							+	+	+	+	+	+
Прохождение препятствий с грузом				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение препятствий без груза				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение препятствий на взаимостраховке группами по 2-3 экипажа				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение препятствий с организацией страховки с берега				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение препятствий с организацией страховки с воды					+	+	+	+	+	+	+	+
Прохождение препятствий с организацией комбинированной страховки					+	+	+	+	+	+	+	+
Обнос препятствий								+	+	+	+	+

Примерные планы-конспекты проведения занятий по тактико-технической подготовке приведены в приложении 3.

8

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Психологическая подготовка направлена на формирование у туриста-водника необходимых морально-волевых и психических качеств (целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержка, терпение, трудолюбие, эстетические и волевые качества). Она включает в себя: определенную установку на преодоление естественных и искусственных препятствий в природной среде; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; преодоление отрицательных эмоций; создание психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и тесному взаимодействию с другими членами группы. Она помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять сбивающим факторам, возникающим при прохождении маршрута или соревновательной дистанции (неуверенность в своих силах, страх перед сложным препятствием и т.д.).

Психологическая подготовка туристов-водников заключается в следующем:

- воспитание психологической устойчивости к сложным условиям спортивного похода или дистанции (низкая температура воды, сырость, неблагоприятные погодные условия и т.д.);
- преодоление чувства страха перед бурной водой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач;
- психологическая настройка к предстоящему походу или участию в соревнованиях.

- воспитание психологической совместимости спортсменов в условиях ограниченного коллектива, работающего, достаточно часто, в экстремальных условиях.

Психологическая подготовка решается двумя путями:

1) обучение туриста-водника универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях;

2) моделирование в тренировочной деятельности условий предстоящего похода или соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному походу или соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Факторы спортивной тренировки, влияющие на эффективность психологической подготовки:

- организованность и дисциплина при проведении учебно-тренировочных занятий, доведение до учащихся программы тренировочного занятия;

- создание благоприятного эмоционального фона вовремя занятий;

- создание в коллективе определенной системы взглядов;

- проведение совместных тренировок с более подготовленными спортсменами;

- использование в тренировочных занятиях соревновательного метода (соревнования на быстроту, силу и т.д.);

- широкое использование предметной нацеленности (решение конкретной, наглядно воспринимаемой двигательной задачи, например – прыжок, вверх с места, при котором стремиться коснуться подвешенного мяча);

- выполнение упражнений в более трудных и сложных условиях (передвижение по песку, против течения, в гору и т.д.)

- применение в подготовительном периоде метода «до отказа» (для развития силы, выносливости и т.д.);

- включение в тренировочные занятия упражнений, требующих риска, и создание ситуаций для проявления смелости и мужества (прыжки и другие виды преодоления через твердые препятствия, сплав в условиях высокой воды, бурной воды и т.д.);

- проведение тренировочных занятий или контрольно-подготовительных походов моделирующих условия предстоящих соревнований или основного похода;

- проведение во время тренировочных занятий прикидок или соревнований лишь с одной попыткой (прохождение водной дистанции, вы -

полнение контрольных упражнений и т.д.);

- проведение тренировочных занятий при любой погоде;
- постепенное повышение сложности спортивных походов, дистанций, преодолеваемых водных препятствий;
- создание условий побуждающих к активной деятельности, применение средств повышающих мотивацию;
- проведение разборов занятий, походов или соревнований.
- получение специальных знаний по психологии, в частности, психологии малых групп;
- использование метода поощрения (за проявленную силу воли, смелость и другие качества);

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки и имеет тесную связь с воспитательной работой.

На *начальном этапе обучения* ведется работа по воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля, воспитывается бережное отношение к природе. Основными методами психологической подготовки являются методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования походных и соревновательных ситуаций

На *учебно-тренировочном этапе* большое внимание уделяется развитию осознанного спортивного интереса, способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление), формирование волевых качеств, воспитание психологической совместимости в группе или команде, создание общей психологической подготовленности к походам и соревнованиям.

На *этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства* психологическая подготовка строится с учетом условий предстоящих походов высокой категории сложности, требующих от туриста-водника максимальной психической устойчивости и высокой мобилизации волевых качеств.

Воспитательная работа заключается в нравственном и гражданском воспитании спортсмена. Нравственное воспитание направлено на формирование определенных форм поведения в жизни, во время тренировок, в походах и на соревнованиях, воспитание привычки к труду, эстетическое воспитание. Гражданское воспитание направлено на воспитание чувства долга перед своими товарищами, командой, страной, на воспитание чувства патриотизма. Воспитательная работа реализуется через проведение конкретных воспитательных мероприятий, как во время занятий, так и в свободное от тренировочного процесса время.

Основными формами воспитательной работы являются:

- **информационно-познавательные:** лекции, беседы, посещение исторических и памятных мест, краеведческая работа и т.д.

- **идейно-художественные:** тематические вечера, встречи с известными туристами, просмотр и обсуждение видеофильмов о туристских походах и т.д.;

- **практически-действенные:** организация и проведение соревнований, судейство соревнований, участие в деятельности туристского клуба, спортивной секции и т.д.

Основными методами воспитательной работы являются разъяснение и убеждение. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от профессионализма и личностных качеств тренера, насколько декларируемые им установки расходятся с его поведением, от его личного примера.

9

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленная инструкторская и судейская подготовка является необходимым элементом тренировочного цикла, начиная с учебно-тренировочных групп углубленной специализации (УТ-3). До этого периода она проводится вне рамок учебного плана и носит характер поручений со стороны тренера или администрации школы (помощь в работе с новичками, уборка территории в районе проведения соревнований, помощь в подготовке инвентаря, ремонт снаряжения и т.д.).

Инструкторская и судейская подготовка имеет большое значение в профессиональной ориентации учащихся, их подготовке к самостоятельной работе в будущем в сфере спортивного туризма и смежных профессиях. Важным аспектом необходимости инструкторской и судейской подготовки, учитывая специфику туризма, и в частности водного туризма, является то, что спортсмены практически всегда задействованы в организации и проведении спортивных походов и соревнований.

Инструкторская и судейская подготовка проходит по двум основным направлениям – организация и проведение походов, организация и судейство соревнований в дисциплинах «дистанция» и «маршрут». Занятия проводятся в форме семинаров, лекций, практических занятий, обслуживания соревнований и подготовки и проведения спортивных походов. Тренерскому составу и администрации школы необходимо планировать участие спортсменов в семинарах, курсах, школах по подготовке инструкторов туризма и судей по туристскому многоборью.

Инструкторская подготовка

Для групп УТ- 3-5

- участие в мероприятии по подготовке кадров спортивного туризма базового уровня;
- разработка маршрута спортивного похода 1-3 категории сложности и его прохождение в качестве стажера на должность руководителя группы;
- оформление маршрутной документации и выпуск группы на маршрут через МКК;
- предпоходная подготовка;
- выполнение возложенных обязанностей в период подготовки к походу, во время похода и после похода;
- оформление отчета о походе.

Для групп СС

- участие в мероприятии по подготовке кадров спортивного туризма специализированного уровня;
- разработка маршрута похода 1-3 категории сложности и его прохождение в качестве руководителя;
- формирование туристской группы для прохождения похода;
- оформление маршрутной документации и выпуск группы на маршрут через МКК;
- предпоходная подготовка;
- выполнение возложенных обязанностей в период подготовки к походу, во время похода и после похода;
- оформление отчета о походе, защита в МКК и представление на чемпионат области и России.

Для групп СМ

- участие в мероприятии по подготовке кадров спортивного туризма высшего уровня;
- разработка маршрута похода 4-6 категории сложности и его прохождение в качестве руководителя;
- формирование туристской группы для прохождения похода;
- оформление маршрутной документации и выпуск группы на маршрут через МКК;
- предпоходная подготовка;
- выполнение возложенных обязанностей в период подготовки к походу, во время похода и после похода;
- оформление отчета о походе, защита его в МКК и представление на чемпионат области и России.

Судейская подготовка

Занятия проводятся отдельно: по водным дисциплинам «маршрут» и «дистанция», по смежным дисциплинам «дистанция» (пешеходному, лыжному и горному видам туризма).

Для групп УТ-3-5

- общие обязанности судей;
- обязанности судей старта и финиша, контролеров, секретарей, коменданта;
- практика судейства на разных должностях;
- оформление места старта, финиша, секретариата;
- подготовка инвентаря и оборудования для постановки дистанций.

Для групп СС, СМ

- обязанности судей ГСК и практика судейства в их качестве;
- составление положения о соревнованиях и подготовка протоколов соревнований;
- планирование и постановка дистанций, подготовка информации о дистанции;
- организация и судейство внутришкольных, городских и областных соревнований по водному туризму.

10

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ В ВОДНОМ ТУРИЗМЕ

Эффективное управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии достоверных сведений о степени воздействия на организм тренировочных заданий. Для решения конкретных задач управления учебно-тренировочным процессом служит система контроля, которая в водном туризме, как и в других видах спорта, носит комплексный характер. Эта система должна охватывать все компоненты тренировочного процесса: состояние здоровья спортсмена, уровень функциональной, специальной физической, тактико-технической и психологической подготовленности, эффективность восстановительных мероприятий. По мере роста объемов и интенсивности тренировочных нагрузок и роста достигнутых результатов роль контроля резко возрастает, поскольку он касается вопросов сохранения здоровья спортсмена.

В ходе учебно-тренировочного процесса применяются следующие виды контроля:

- оперативный – отражает состояние спортсмена на момент проведения тренировочного занятия, перед выполнением очередного упражнения, готовность к прохождению дистанции, водного препятствия определенной сложности и т.д.;

- текущий – отражает динамику результатов и эффективность тренировочных воздействий за короткий промежуток времени, например в микроцикле, или после серии тренировок определенной направленности; после прохождения контрольно-подготовительных походов или соревнований и т.д.

- этапный – характеризует информацию о кумулятивном (суммарном) воздействии системы тренировки и тренировочных воздействий за длительный промежуток времени (этап или период подготовки);

- итоговый – проводится в конце годового цикла тренировки. Результаты итогового контроля служат основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

Наиболее характерными методами контроля для водного туризма являются: медико-биологический и педагогический.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена, о воздействии тренировочного процесса на его организм и о соответствии предъявляемых нагрузок полу, возрасту и состоянию здоровья занимающихся водным туризмом.

Контроль над состоянием здоровья и функциональными возможностями организма осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера (ВФД) или медицинского учреждения по месту жительства. Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, все спортсмены находятся, как правило, под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивной школы возлагается на руководителей школы и тренеров-преподавателей.

Входной медицинский контроль проводится при поступлении ребенка в спортивную школу. На основании медицинского обследования врач (как правило, участковый педиатр) дает справку о возможности поступающего в школу ребенка заниматься водным туризмом. Если в населенном пункте имеется ВДФ, то лучше обследование провести в нем. Нельзя допускать учащихся к занятиям без разрешения врача.

Углубленное медицинское обследование проводится один раз в год – в начале учебного года, в медицинском учреждении или ВДФ. Основная цель обследования – определить возможности организма на текущий момент. Его задачами являются оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния отдельных систем и всего организма в целом; определить целесообразные лечебно-профилактические мероприятия и рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Примерная программа обследования выглядит следующим образом:

- оценка состояния здоровья по результатам обследования специалистов медицинского учреждения, а также по данным клинических и инструментальных методик (анализ мочи, крови, ЭКГ и др.);
- оценка функционального состояния по показателям работоспособности, биохимического исследования крови (молочная кислота, мочевина, сахар и др.), ЭКГ, состояния нервно-мышечного аппарата;

- диагностика психофизических свойств ЦНС (силы, подвижности, динамичности и сбалансированности нервных процессов);
- оценка психического состояния;
- антропометрические измерения.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм

Этапный медицинский контроль используется для контроля над состоянием здоровья и уровнем тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. В водном туризме проводится, как правило, в конце подготовительного периода со спортсменами высокой квалификации.

Текущий медицинский контроль проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, на сборах, в походе и т.д.) для получения информации о функциональном состоянии систем организма. Применяются наиболее информативные и нетрудоемкие методы тестирования (например, во время тренировки – измерение частоты сердечных сокращений по пульсу для определения адекватности нагрузки, в походных условиях – осмотр кожных покровов с целью выявления нарушения их целостности и т.д.).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогические методы контроля вместе с данными медицинских обследований дают достаточный материал для оценки индивидуальных возможностей занимающихся водным туризмом. Педагогический контроль включает в себя следующее:

- **контроль над уровнем общей и специальной физической подготовленности.** Проводится в виде тестовых испытаний, предусмотренных для конкретных этапов подготовки. Тесты проводятся в начале учебного года, в конце общеподготовительного этапа (начиная с групп УТ-3 года обучения) и на предсоревновательном этапе подготовки. Результаты тестов, проводимых на предсоревновательном этапе подготовки, служат основанием для перевода на следующий этап подготовки;

- **контроль над уровнем тактико-технической подготовленности.** Для водных маршрутов положительным результатом является прохождение соответствующих этапу подготовки спортивных походов и водных препятствий, предусмотренных учебной программой. Для водных дистанций – прохождение соответствующих этапу подготовки классов дистанций и результаты, показанные на соревнованиях. Выполнение соответствующих этапу подготовки требований служит основанием для перевода на следующий этап подготовки;

- контроль над уровнем психической работоспособности.

Проводится в виде психологических тестов для оценки оперативного мышления, наглядно-образной и оперативной памяти, распределения внимания и т.д. Для тренера-преподавателя данные тесты носят дополнительный информативный характер и позволяют судить о психологической готовности туриста-водника к прохождению маршрута с определенной технической сложностью и определенными физическими требованиями;

- анализ участия в спортивных походах и соревнованиях. Проводится для определения и систематизации совершаемых ошибок и внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

- административный контроль, в ходе которого отслеживается посещаемость занятий, ведется необходимая документация и т.д.

В настоящее время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по отбору детей в секции водного туризма и контрольные нормативы тестирования и оценки физических качеств и двигательных способностей туристов-водников. Для определения уровня физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки предлагается использовать методики тестирования, применяемые в смежных видах спорта: гребной слалом, гребля на байдарках и каноэ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для выполнения упражнений и соблюдение инструкций по их выполнению всеми учащимися спортивной секции. Тестирование производится в соответствии с внутренним календарем спортивной школы. Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ НАБОРЕ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для оценки физических качеств и двигательных способностей при наборе в группы НП предлагается принять за основу методику тестирования, принятую в гребле на байдарках и каноэ. Перечень показателей для тестирования в гребле на байдарках и каноэ приведен в таблице 24.

Контрольные нормативы оценки развития физических качеств при наборе в группы НП приведены в таблице 25.

Таблица 24

Перечень показателей тестирования в различных видах спорта

(Постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О единой системе отбора перспективных спортсменов от 10 августа 1986г.)

Вид спорта	Бег, 30м	Нерывный бег, 5мин	Бег на месте, 10с	Челночный бег, 3x10	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание в висе	Бросок набивного мяча
Гребля на байдарках и каноэ	++	++	+	++	+	+	++	++

Примечания:

- «++» - тестирование обязательно, «+» - дополнительные упражнения для тестирования.
- в связи с тем, что в водном туризме важным компонентом физической подготовленности является гибкость, то предлагается для определения уровня развития гибкости ввести дополнительное упражнение «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке».

Кроме определения уровня развития физических качеств, учитывая специфику водного туризма, целесообразно обращать внимание на выявление следующих качеств:

- координация движений в нестандартных ситуациях, быстрота реакции (упражнения «ласточка», «мостик», стойки на руках, голове и т.д.);
- умение принимать самостоятельные решения в различных ситуациях (подвижные и спортивные игры);
- возможности вестибулярного аппарата (кувырки, прыжки с поворотом на 360°, движение с закрытыми глазами и т.д.);
- гибкость;
- пространственное воображение;
- степень боязни бурной воды;
- умение плавать.

При наборе детей осенью или зимой, в индивидуальном порядке, возможно зачисление в группы НП учащихся, не умеющих плавать. При участии учащегося в спортивном походе или соревновании, умение плавать обязательно.

Таблица 25

**Контрольные нормативы
оценки развития физических качеств
при наборе в группы НП
(по данным лаборатории ВНИИФК)**

№ п/п	Упражнение	Пол	Возраст, лет			
			9	10	11	12
1	Бег 30м, с	м	6,6	6,3	6,0	5,7
		д	6,8	6,6	6,3	6,0
2	Непрерывный бег 5 мин, м	м	Не менее 1060	Не менее 1100	Не менее 1140	Не менее 1200
		д	Не менее 1040	Не менее 1080	Не менее 1120	Не менее 1160
3	Прыжок в длину с места, см	м	156	166	181	196
		д	151	161	171	186
4	Бросок набивного мяча 2кг, см	м	261	306	346	386
		д	211	241	281	311
5	Подтягивание из виса, кол-во раз	м	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
6	Челночный бег 3x10, с	м	8,4	8,1	7,9	7,6
		д	8,7	8,3	8,1	7,9
7	Бег на месте 10с, кол-во шагов	м	48 (не зависимо от возраста)			
		д	46 (не зависимо от возраста)			
8	Наклон вперед, см	м	0 (не зависимо от возраста)			
		д	5 (не зависимо от возраста)			

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Бег 30м с высокого старта, (с). Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Непрерывный бег 5 мин, (м). Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 минут.

Челночный бег 3x10, (с). Проводится в спортивном зале. Начало и конец упражнения отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга диаметром 50см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Стартующий становится на стартовой линии и по команде «марш» начинает

бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе в течение 10 с. Учитывается количество беговых шагов. Между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена тестируемого, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» тестируемый начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутого бинта. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром бинта, затем количество касаний умножается на 2.

Прыжок в длину с места, (см). Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключаящее жесткое приземление.

Подтягивание в висе на перекладине, (количество раз). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, (см). Выполняют из положения, сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. Перед броском испытуемый занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Прогнувшись, испытуемый поднимает над головой мяч и, разгибаясь, мощным движением туловища и рук посылает мяч вверх-вперед под оптимальным углом. Каждый испытуемый выполняет по 3 броска. Засчитывается лучший результат.

Наклон вперед, (см). Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух закрепленных вертикально к скамейке линеек. Линейки закрепляются таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, то результат записывается со знаком «+», выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для оценки уровня физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки предлагается принять за основу методику тестиро -

вания, принятую в гребном слаломе (Булаев М.А., Слотина Ю.В. «Программа спортивной подготовки по гребному слалому», 2006г.), адаптированную к требованиям в водном туризме.

На этапе начальной подготовки предусматривается выполнение III-I юношеских разрядов на водных маршрутах или водных дистанциях, а также прохождение спортивных походов 1-3 степени сложности. При переводе на учебно-тренировочный этап подготовки необходимо выполнить норматив 3 спортивного разряда или совершить спортивный поход 1 категории сложности.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является овладение техникой управления судном на спокойной и слабо-бурной воде, прохождение водных препятствий I категории трудности или участие в соревнованиях на дистанциях I класса.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке приведены в таблице 26.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения 1-3. Смотреть выше.

Разгибание рук в упоре лежа (отжимание) за 1 мин, (раз).

Выполняется из положения упор лежа, руки прямые на ширине плеч или чуть шире, ноги вместе. Сделать вдох и согнуть локти, приблизив грудную клетку к полу, при этом позвоночник в поясничном отделе сильно не выгибать. Далее отжаться до полного выпрямления рук. По окончании движения сделать выдох.

Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, кол-во за 1 мин, (раз). Выполняется, лежа спиной на доске, головой вниз, ноги согнуты, руки за головой. Ступни закреплены в упоры или придерживаются партнером. Сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину, до касания грудью бедер. Вернуться в исходное положение, не опуская торс на доску. По окончании движения сделать выдох.

Жим штанги лежа, за 1 мин, (раз). Выполняется, лежа спиной, на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней. Взять гриф прямым хватом чуть шире плеч, сделать вдох и опустить штангу до уровня груди, контролируя движение. Выжать штангу и по окончании движения сделать выдох.

Тяга штанги лежа, за 1 мин, (раз). Выполняется, лежа на животе, на горизонтальной скамье, верхний плечевой пояс выступает за край скамьи. За счет специальной опоры для живота или с помощью партнера торс удерживается в правильном и безопасном положении. Сделать вдох, взяв гриф прямым хватом, подтянуть его к себе, коснувшись груди. По окончании

движения сделать выдох.

Кросс. Выполняется по пересеченной местности, в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге не регламентируется.

Таблица 26

Контрольные нормативы для групп НП

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень				
			3	4	4+	5	
1	Подтягивание из виса, раз	м	2	5	8	10	
		д	1	3	5	7	
2	Бег 60м, с	м	11,0	10,6	10,4	10,2	
		д	12,0	11,2	11,0	10,8	
3	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	175	180	
		д	145	155	160	165	
4	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	10	15	20	25	
		д	5	10	15	20	
5	Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, кол-во за 1 мин	м	15	20	25	30	
		д	10	15	20	25	
6	Тяга штанги лежа, за 1 мин, раз	15кг 10кг	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30	
7	Тяга штанги лежа, за 1 мин, раз	15кг 10кг	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30	
8	Плавание, м	м	Держаться на воде	Проплыть 15м	Проплыть 25м	Проплыть 50м	
		д					
9	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	1	2	2	3	
10	Задержка дыхания под водой, с	м	12	15	20	25	
		д	10	12	15	20	
11	Кросс 3км 2км	м	Пробежать без учета времени				
		д					
12	Бег на лыжах 3км, мин	м	25	23	22	21	
		д	32	30	29	28	

Подъем переворотом на перекладине, (раз). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч или чуть шире. Темп выполнения произвольный. Выполнить подъем переворотом.

Плавание. Выполняется в бассейне или на открытой воде без течения в теплую погоду. Проплыть, используя любой вид плавания, расстояние, определенное контрольным нормативом.

Задержка дыхания под водой, (с). Выполняется в бассейне или на открытой воде без течения в теплую погоду. В обязательном порядке поочередное выполнение упражнения. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду. Держаться под водой до момента, когда дальнейшее сдерживание дыхания становится невозможным.

Бег на лыжах 3км, (мин). Выполняется на подготовленной лыжной дистанции. Интервал старта 30-60 сек. Пройти определенное нормативом расстояние любым лыжным ходом.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На данном этапе подготовки предусматривается подтверждение выполненных разрядов и повышение опыта прохождения спортивных походов до 2 категории сложности или участие в соревнованиях на дистанциях 2 класса. К концу второго года обучения необходимо выполнить норматив II спортивного разряда.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является уверенное владение техникой управления судном на спокойной и слабо-бурной воде; прохождение водных препятствий 1-2 категории трудности или участие в соревнованиях на дистанциях 2 класса; овладение простейшими методами страховки и само страховки; овладение методами самоконтроля.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке приведены в таблице 27.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения 1-9. Смотреть выше.

Подъем коленей в висе за 1 мин, (раз). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сделать вдох и подтянуть колени как можно выше, стремясь их приблизить к груди благодаря сворачиванию туловища, затем вернуться в исходное положение. По окончании движения сделать выдох.

Таблица 27

**Контрольные нормативы
для групп УТ-1-2 года обучения**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	5	8	13	18
		д	3	5	7	10
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
3	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	185	190
		д	155	165	170	175
4	Жим штанги лежа, 20кг за 1 мин, раз 15кг	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30
5	Тяга штанги лежа, 20кг за 1 мин, раз 15кг	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30
6	Плавание, 50м, мин	м	1.05,0	58,0	52,3	45,6
		д	1.10,0	1.00,0	55,0	48,6
7	Кросс 3км 2км	м	20 мин	18 мин	17 мин	15 мин
		д	18 мин	15 мин	12 мин	10 мин
8	Бег на лыжах 5км 3км	м	28 мин	26 мин	24 мин	22 мин
		д	23 мин	20 мин	18 мин	16 мин
9	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	3	5	8	10
10	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДА
ОБУЧЕНИЯ**

На данном этапе подготовки предусматривается подтверждение III-II спортивных разрядов и повышение опыта прохождения спортивных походов до 4 категории сложности включительно или участие в соревнованиях на дистанциях 3-4 класса. При переводе на этап спортивного совершенствования необходимо выполнить норматив I спортивного разряда или совершить спортивный поход 4 категории сложности.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является качество выполнения различных видов гребков на спокойной и бурной воде; уверенное управление судном, на

котором специализируется спортсмен; прохождение водных препятствий 3-4 категории трудности или участие в соревнованиях на дистанциях 3-4 класса; умение организовывать все виды страховок; умение самостоятельно организовывать быт в полевых условиях.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке приведены в таблице 28.

Таблица 28

**Контрольные нормативы
для групп УТ-3-5 года обучения**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	8	10	15	20
		д	5	7	10	12
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	30	35	40	45
		д	15	20	25	30
3	Прыжок в длину с места, см	м	180	190	200	210
		д	170	175	180	190
4	Жим штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	50	60	70	80
		д	30	40	50	60
5	Тяга штанги лежа, 20кг за 2 мин, раз 15кг	м	50	60	70	80
		д	30	40	50	60
6	Плавание, 100м, мин	м	2.40	2.30	2.15	2.00
		д	3.00	2.50	2.30	2.15
7	Кросс, мин 3км 3км	м	18.00	16.30	13.50	13.20
		д	20.00	17.30	15.30	15.00
8	Бег на лыжах 10км 5км	м	45 мин	43 мин	41 мин	39 мин
		д	24 мин	23 мин	22 мин	20 мин
9	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	5	8	10	15
10	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	15	18	21	24
		д	8	11	14	17
11	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	30	40	50	60
		д	20	25	30	35
12	Тяга штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	30	40	50	60
		д	20	25	30	35

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения 1-9. Смотреть выше.

Подъем ног в висе за 1 мин, (раз). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сделать вдох и поднять прямые ноги до касания перекладины над головой, затем вернуться в исходное положение. По окончании движения сделать выдох.

Жим штанги лежа, на максимальный вес, (кг). Условия выполнения как в упражнение №3. Выполняется однократно, необходимо поднять максимальный вес.

Тяга штанги лежа, на максимальный вес, (кг). Условия выполнения как в упражнение №4. Выполняется однократно, необходимо поднять максимальный вес.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе спортивного совершенствовании предусматривается подтверждение норматива I спортивного разряда; выполнение и подтверждение норматива спортивного разряда КМС; повышение опыта участия в спортивных походах до 5 категории сложности включительно и руководство спортивными походами 1-2 категории сложности или участие в соревнованиях на дистанциях 5-6 класса. При переводе на этап спортивного мастерства необходимо выполнить норматив на звание «Мастер спорта России» или совершить спортивные походы 6 категории сложности в качестве участника и 3 категории сложности в качестве руководителя группы.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Показателями технической подготовленности является применение всех элементов управления судном при прохождении сложных водных препятствий и соревновательных дистанций; прохождение водных препятствий 5-6 категории трудности или участие в соревнованиях на дистанциях 5-6 класса; умение организовывать все виды страховок, в том числе из смежных видов туризма (пешеходный, горный); умение самостоятельно работать по индивидуальным планам подготовки, видеть и исправлять технические и практические ошибки; знание теоретического материала по программе.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке приведены в таблице 29.

Таблица 29

**Контрольные нормативы
для групп СС и СМ**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	16	18	20	22
		д	10	12	14	15
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	35	40	45	50
		д	20	25	30	35
3	Прыжок в длину с места, см	м	200	210	220	230
		д	180	190	200	210
4	Жим штанги лежа, за 2 мин, раз 20кг 15кг	м	70	80	90	100
		д	50	60	70	80
5	Тяга штанги 20кг лежа, за 2 мин, раз 15кг	м	70	80	90	100
		д	50	60	70	80
6	Плавание, 100м, мин	м	1.26,00	1.21,00	1.16,00	1.07,00
		д	1.36,00	1.31,00	1.25,00	1.15,00
7	Кросс, 3км мин 3км	м	11.30,00	10.50,00	9.30,00	8.50,00
		д	14.30,00	13.15,00	12.30,00	11.15,00
8	Бег на лыжах, 10км мин 5км	м	1.01.46	50.44	43.19	38.01
		д	29.31	23.30	20.48	17.09
9	Подъем переворотом на перекладине, раз	м	15	18	21	24
10	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	21	24	27	30
		д	14	17	20	23
11	Жим штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	50	60	70	80
		д	30	35	40	45
12	Тяга штанги лежа, на максимальный вес, кг	м	50	60	70	80
		д	30	35	40	45

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Для повышения уровня подготовленности туристов-водников в процесс их многолетней подготовки необходимо включать систему специальных средств, методов, условий и мероприятий восстановления. Вопросы восстановления решаются, как в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, походов, так и после их окончания, а также на отдельных этапах годичного цикла. Система восстановления носит комплексный характер и подразделяется на средства педагогического, психологического и медико-биологического воздействия. Совокупное их использование в зависимости от конкретной нагрузки, этапа тренировки, состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей и составляет систему восстановления.

Педагогические средства обеспечивают эффективное течение процессов восстановления при помощи самой тренировки и режима туриста-водника. Эти средства основные, потому что нерациональное построение учебно-тренировочного процесса нивелирует воздействие психологических и медико-биологических средств. Сущность педагогических средств восстановления состоит в следующем:

- оптимальное построение микро- и макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки;
- индивидуализация процесса тренировки, соответствие нагрузок и подготовленности спортсменов;
- целевое планирование упражнений, занятий и микроциклов восстановительного характера, введение дней профилактического отдыха;
- разнообразие условий и мест проведения занятий;
- дифференцированный подход в использовании групповых и индивидуальных форм организации тренировочных занятий;

- рациональное построение отдельного тренировочного занятия, подготовительной и заключительной частей занятия;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений разной направленности
- оптимизация режима повседневной жизни и учебно-тренировочных занятий, отдыха после них;
- широкое использование переключений, включение в учебно-тренировочный процесс упражнений из других видов спорта и смежных видов туризма;
- исключение тренировочных занятий в состоянии заболевания;
- установление оптимальной продолжительности нагрузки и отдыха во время ходового дня, а также правильного соотношения между нагрузками и рекреационными возможностями на отдельных этапах маршрута и в процессе всего похода.

Психологические средства восстановления обеспечивают снятие нервно-мышечной напряженности и угнетенности, способствуют восстановлению нервной энергии. К основным психологическим средствам относятся психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушенный сон-отдых и внушение (самовнушение) в состоянии бодрствования, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Немаловажное значение для психологического восстановления имеют достаточная материальная база и комфортные условия для ведения учебно-тренировочного процесса, его положительная эмоциональная насыщенность, интересный и разнообразный досуг.

Водный туризм в большей мере является командным видом спорта, поэтому важную роль играет микроклимат в команде, в туристской группе, хорошие взаимоотношения с тренером, с другими занимающимися, в школе и семье.

С учетом специфики туристских походов (высокие длительные физические нагрузки и замкнутый коллектив) особое значение приобретает роль формального и неформального лидеров туристской группы, определяющих морально-психологический климат в коллективе, а также воспитанность, культура поведения, моральный облик участников похода.

Медико-биологические средства способствуют снятию общего и местного утомления, адаптации к специфическим и неспецифическим стрессам, повышению резистентности (устойчивости) организма. К медико-биологическим средствам относятся:

1. Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня, как во время тренировок, так и во время проведения спортивных походов и соревнований;

- полноценный сон и отдых (применение прогулок перед сном и психорегулирующих упражнений);
- составление оптимального графика движения по конкретному маршруту;
- рациональное использование дней, как средства восстановления после прохождения напряженных участков маршрута;
- соответствие спортивной одежды и оборудования условиям тренировок, спортивных походов и соревнований;
- состояние и оборудование мест проведения занятий (освещение, воздухообмен, безопасность и т.д.).

2. Физические средства:

- массаж (общий, частный, сегментарный, вибро-, гидромассаж и т.д.), оказывает стимулирующее воздействие на обменные процессы, активизирует кровообращение и дыхание, обладает стимулирующим и успокаивающим эффектом для нервной системы;
- суховоздушная и парная баня, стимулирует терморегулирующую функцию организма, активизирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем и проницаемость кожи;
- гидропроцедуры – различные виды душей (игольчатый, струевый и т.д.), виды ванн (пресные, контрастные, углекислые и т.д.). Стимуляция кровоснабжения, удаление продуктов обмена, стимуляция и восстановление ЦНС, снятие мышечного напряжения, ликвидация локальных болей в суставах и мышцах и т.д.;
- электропроцедуры, световое облучение, гипероксия (вдыхание воздуха с повышенным содержанием кислорода), магнитотерапия (воздействие магнитным полем низкой частоты) – улучшают кровоснабжение, деятельность ЦНС, обмен веществ, активизацию ферментации, устранение продуктов распада и т.д. (применяются по назначению врача).

3. Питание:

- должно быть сбалансированным по энергетической ценности (соответствие различных групп продуктов; объем питания; соответствие возрасту, полу, массе тела, энергозатратам во время тренировок, спортивных походов и соревнований);
- должно быть сбалансированным по составу: соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов;
- должно соответствовать характеру, величине и направленности нагрузок в процессе тренировок, спортивных походов и соревнований;
- должно соответствовать климатическим и природным условиям, при которых проводятся спортивные походы или соревнования;

- следует учесть, что при прохождении сложных участков реки происходит работа высокой интенсивности, требующая большого расхода энергозатрат. Поэтому предшествующий этой работе прием пищи должен содержать легко усваиваемые и высококалорийные продукты;

- соблюдение питьевого режима, особенно в жаркую погоду;

4. Фармакологические средства (применяются по назначению врача):

- вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие работоспособность и устойчивость к стрессам (глюкоза, аминокислоты);

- витамины и минеральные вещества (все витамины группы В, а также Никотиновая (РР), аскорбиновая (С) кислоты, ретинол (А), токоферолы (Е); натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо);

- адаптогены растительного происхождения (женьшень и его препараты, аралия, элеутерококк, лимонник, золотой корень);

- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты, применение которых сопряжено с массажем. Способствуют разогреванию мышц и вязок, интенсификации посттравматических восстановительных реакций, ускорению процессов вработывания (нервно-мышечного), обменным процессам в мышцах.

Применение фармакологических средств не должно подавлять или подменять естественные процессы восстановления, которые являются основой развития адаптационных и компенсаторных механизмов в организме спортсмена.

Следует отметить, что применение различных восстановительных средств и полноценное их использование в значительной степени зависит от квалификации тренера.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

В данный раздел включены занятия, содержание которых не имеет спортивной направленности. Цель занятий приобрести важные практические умения и навыки, необходимые для организации и проведения спортивных походов и соревнований на водных дистанциях.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Спортивный туризм – вид спорта, структура.

Основные формы спортивно-туристских мероприятий, их посещение и участие в них. Подготовка положений и смет расходов на проведение спортивно-туристских мероприятий. Знакомство с деятельностью и участие в работе федерации туризма, местного туристского клуба, спортивной секции. Разработка годовых, квартальных и месячных календарных планов проведения мероприятий. Знакомство с постановкой простейшей научной работой в походах: описания, наблюдения, исследования.

2. Правила соревнований и разрядные требования.

Знакомство с отчетами о походах. Знакомство с работой МКК, участие в ее деятельности. Организация, проведение и судейство соревнований и чемпионатов по спортивному туризму. Судейство отчетов о походах. Работа по планированию результатов в соревнованиях.

3. Организация и проведение спортивных походов.

Планирование спортивных походов (цель, район, время, состав группы, смета). Сбор сведений о районе похода. Формирование туристской группы, распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации. Освоение методики категорирования водных походов. Подведение итогов дня (оформление записей по хронометражу, ведение дневника, технического описания реки). Проведение восстановительных мероприятий (отогревание,

массаж, досуговые мероприятия). Обучение приемам фото- и видеосъемки. Освоение спутниковых навигационных приборов, передающих приборов.

4. Материальное обеспечение спортивного похода.

Оформление документации на финансирование похода. Подбор, изготовление, ремонт инвентаря и снаряжения для водного похода, уход за ним и хранение. Комплектование ремнабора. Расчет, подбор, закупка, фасовка, упаковка и учет продуктов питания для похода.

5. Ориентирование на местности.

Стороны света и их нахождение разными способами. Работа с компасом. Знакомство с планами, схемами, кроками, абрисами, спортивными и топографическими картами. Изучение условных и топографических знаков карт и зарамочного оформления. Приобретение навыка чтения карт, обучение приемам и способам движения в нужном направлении (азимут, привязки, линейные ориентиры и т.д.). Определение точки своего стояния. Выбор вариантов движения и оценка их оптимальности. Обучение навыкам определения пройденного расстояния. Зарисовка схем препятствий.

6. Техника и тактика преодоления препятствий.

Организация разведки водных препятствий, фото-, видеосъемка при прохождении препятствий. Зарисовка схем препятствий. Организация страховки в водных походах. Техника пешеходного и горного туризма: организация переправ, движение по сильнопересеченной местности, подъемы, спуски, траверс склонов.

7. Организация бивуака.

Приобретение навыков разжигания костра и поддержания горения. Выбор места под палатку, ее установка и обустройство под ночлег. Выбор и заготовка дров, валка стоящих сухих деревьев, их распилка и транспортировка. Работа топором и пилой. Приготовление пищи в походных условиях. Подготовка личного и группового снаряжения к предстоящему ходовому дню (сушка, ремонт). Обучение строительству временных жилищ – шалаши, навесы и т.д. Обучение приемам рыбной ловли, сбора грибов и ягод, способам их приготовления.

8. Стратегия и тактика спортивного похода.

Изучение стратегических схем построения маршрутов: линейные, кольцевые, радиальные, смешанные. Изучение особенностей акклиматизации. Использование забросок. Разработка маршрутов спортивных походов (основной, запасной, аварийный). Разработка нитки маршрута различной категории сложности. Планирование дневных переходов: график движения, распорядок дня, выбор места бивуака. Роль руководителя и участника группы.

9. Подготовка отчетов о походах.

Обязанности в группе, от которых зависит составление отчета. Работа по подготовки отчета на стадии подготовки к походу. Ведение хронометража и технического описания маршрута. Отработка навыка фото- и видеосъемки для составления отчета, просмотр и отбор фотографий, монтаж отчетного ви-

деофильма. Работа учащихся над составлением письменного отчета. Обсуждение и разбор итогов похода. Подготовка, фотостендов, стенгазет, статей в газеты, демонстрация видеофильмов с целью пропаганды туризма.

10. Инструкторская и судейская подготовка.

Организация инструкторской работы в спортивной школе, полевом лагере, спортивном походе, участие в учебных мероприятиях системы подготовки туристских кадров. Организация и проведение учебных мероприятий. Участие в организации и судействе соревнований по спортивному ориентированию и туристскому многоборью, работа с документацией по соревнованиям.

11. Обеспечение безопасности в водных походах.

Медицинское обеспечение группы. Расчет, подбор, закупка, фасовка, упаковка и учет медикаментов для похода. Обязанности медика. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего по суше, воде, на спусках и подъемах и т.д. Отработка способов выживания в экстремальных условия: при ограниченном питании, при неблагоприятных метеоусловиях и т.д. Отработка навыков организации поисково-спасательных работ. Отработка навыков организации различных видов страховки в водном походе и на пеших подходах.

Примерные планы-конспекты проведения практических занятий приведены в приложении 4.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерный перечень туристского снаряжения, инвентаря и оборудования для проведения спортивных походов, учебно-тренировочных и практических занятий

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
Специальное снаряжение				
1	Каяк полиэтиленовый	шт	6	
2	Байдарка 2-х-местная	шт	10	
3	Катамаран 2-х-местный	шт	6	
4	Катамаран 4-х-местный	шт	3	
5	РАФТ	шт	2	
6	Жилет спасательный	шт	30	
7	Гидрокостюм	шт	30	
8	Гермоупаковка	шт	30	Объем – 80-100л
9	Конец спасательный	шт	10	Длина – 20-25м, веревка плавающая, диаметр – 8мм, оборудован карабином без муфты
10	Весло для каяка	шт	10	
11	Весло для байдарки	шт	30	
12	Весло для катамарана, РАФТа	шт	30	
13	Фартук для байдарки	шт	10	
14	Юбка для каяка	шт	10	
15	Юбка для байдарки	шт	30	
16	Шлем для сплава	шт	30	

Продолжение прил. 1

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
Общее снаряжение				
1	Рюкзак	шт	30	Объем – 100-120л
2	Мешок спальный	шт	30	
3	Коврик полиуретановый	шт	30	
4	Палатка 2-х-местная	шт	10	
5	Палатка 4-х-местная	шт	10	
6	Палатка 1-местная	шт	2	
7	Тент групповой	шт	5	Размер – 4м x 5м
8	Система страховочная	шт	10	
9	Карабин страховочный	шт	50	
10	Устройство спусковое	шт	10	
11	Шнур капроновый	м	400	Диаметр 3мм
12	Шнур капроновый	м	400	Диаметр 6мм
13	Веревка капроновая	м	400	Диаметр 8мм
14	Веревка капроновая	м	400	Диаметр 10мм
15	Компас жидкостный	шт	30	
16	Очки солнцезащитные	шт	10	
17	Термометр для измерения температуры воздуха	шт	2	
18	Курвиметр	шт	2	
19	Фотоаппарат цифровой	шт	1	
20	Гермоупаковка для фотоаппарата	шт	1	
21	Видеокамера цифровая	шт	1	
22	Гермоупаковка для видеокамеры	шт	1	
23	Навигатор (GPS)	шт	1	
24	Высотомер авиационный	шт	1	
25	Телефон сотовый	шт	2	
26	Рация	шт	8	
27	Гермоупаковка для рации	шт	8	
28	Фонарь электрический	шт	5	
29	Котлы туристские	комплект	4	Объем - 10л, 8л, 6л, 5л
30	Рюкзак для котлов	шт	2	Объем – 40-50л
31	Примус бензиновый	шт	2	
32	Горелка газовая	шт	2	
33	Пила крупнозубая	шт	3	

Продолжение прил. 1

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
34	Пила ленточная	шт	3	
35	Топор	шт	3	
36	Половник	шт	3	
37	Сковорода или протвень	шт	3	
38	Ремнабор	комплект	2	В ассортименте
39	Медицинская аптечка	комплект	2	В ассортименте
40	Карты туристские, административные, физические, спортивные, атласы, схемы	шт	+	Количество – по возможности
Спортивная одежда, обувь индивидуального пользования				
1	Костюм ветрозащитный		1	На занимающегося
2	Термобелье	комплект	1	
3	Футболка утепленная (толстовка)	шт	1	
4	Обувь для сплава	пара	1	
5	Перчатки неопреновые	пара	1	
6	Костюм ветрозащитный	шт	1	На тренера
7	Сапоги резиновые	пара	1	
Оборудование и инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП				
1	Гантели переменной массы весом от 3 до 12кг	пара	6	
2	Гиря весом 16кг	пара	3	
3	Гиря весом 24кг	пара	3	
4	Гиря весом 32кг	пара	3	
5	Штанга атлетическая	шт	3	
6	Скамья с изменяющимся углом наклона	шт	3	
7	Стойки для штанги	комплект	3	
8	Помост тяжелоатлетический	шт	1	
9	Тренажер для развития специальной силы рук	шт	4	
10	Тренажер для специальной подготовки гребцов	шт	4	
11	Перекладина гимнастическая	шт	1	
12	Экспандер ручной	шт	15	
13	Скакалка гимнастическая	шт	15	

Продолжение прил. 1

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
14	Медицинбол от 1 до 5кг	комплект	5	
15	Стенка гимнастическая	шт	+	Количество - по возможности
16	Скамейка гимнастическая	шт	8	
17	Лыжи беговые	пара	15	
18	Ботинки лыжные	пара	15	
19	Мат гимнастический	шт	10	
20	Мяч футбольный	шт	3	
21	Мяч баскетбольный	шт	3	
22	Мяч волейбольный	шт	3	
23	Мяч гандбольный	шт	3	
24	Насос для накачивания мячей	шт	2	
25	Иглы для накачивания	шт	10	
26	Сетка волейбольная	шт	1	
27	Бадминтон	комплект	3	
28	Настольный теннис	комплект	2	
29	Стол для настольного тенниса	шт	1	
Дополнительное оборудование и инвентарь				
1	Лодка спасательная резиновая	шт	2	
2	Рулетка, 5м	шт	2	
3	Рулетка, 10м	шт	2	
4	Рулетка, 50м	шт	1	
5	Секундомер электронный	шт	10	
6	Электромегатон	шт	5	
7	DVD-плеер с монитором или телевизором	комплект	1	
8	Ксерокс	шт	1	
9	Ноутбук	шт	1	
10	Принтер	шт	1	
11	Табло информационное световое электронное	комплект	1	
12	Свисток судейский	шт	10	
13	Пленка полиэтиленовая	м ²	50	
14	Весы (безмен)	шт	3	
15	Весы напольные	шт	1	
16	Бинокль	шт	1	

Окончание прил. 1

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
17	Перчатки х/б	шт	20	
18	Спички влагозащищенные	Коробок	30	
19	Лопата	шт	5	
20	Канистра, 10л	шт	5	
22	Рукавицы брезентовые	шт	20	
22	Номера для ворот с 1 по 25 включительно	комплект	2	Размер 30см x 30см
23	Номера двойные для участников с 1 по 200 включительно	комплект	2	
24	Оборудование для установки водной дистанции в комплекте: - шест бело-зеленый - шест бело-красный - шест бело-черный - трос металлический - шнур капроновый	шт шт шт м м	40 20 10 2000 2000	Длина шестов – 1,8м, диаметр шестов – 30-35мм Диаметр 3-5мм Диаметр 3мм
25	Диск сигнальный судейский в комплекте: - белый с цифрой 0 - желтый с цифрой 5 - синий с цифрой 20 - красный с цифрой 50 - черный без номера	шт шт шт шт шт	25 25 25 25 25	Диаметр диска – 30см

**Базовый перечень
специального снаряжения
для проведения спортивного похода**
(извлечение из «Правила соревнований по спортивному туризму»
от 28 февраля 2008г.)

№ п/п	Наименование	Категория сложности маршрута					
		1	2	3	4	5	6
Личное специальное снаряжение							
1	Спасжилет	1	1	1	1	1	1
2	Гидрокостюм	1	1	1	1	1	1
3	Гермомешок	1	1	1	1	1	1
4	Индивидуальная аптечка	1	1	1	1	1	1
Общее специальное снаряжение на группу 8 человек							
1	Медицинская аптечка	1	1	1	1	1	1
2	Ремонтный набор	1	1	1	1	1	1
3	Приемник глобальной системы позиционирования (приемник GPS)	1	1	1	1	1	1
4	Средство связи (мобильный телефон, рация, спутниковый телефон или др.)	1	1	1	1	1	1
5	Рации для связи между членами группы	-	-	-	2	2	2
6	Страховочная веревка, диаметр 8мм x 25м, с карабином (на судно)	-	1	1	1	1	2
7	Каяк	Грузоподъемность не менее 80 кг/чел, количество зависит от состава группы					
8	Байдарка, каное 2-х, 3-х-местные						
9	Катамаран 2-х, 4-х местные, рафт, плот и другие надувные суда						

Примечание: состав, количество и технические параметры снаряжения зависят от препятствий, преодолеваемых на маршруте, состава группы и согласовываются с МКК.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНИЯТИЙ ПО ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Занятие №1. Прямая гребля.

Цели и задачи: обучение прямому и обратному гребку, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 1 час 30 мин.

Место проведения: озеро или участок реки со слабым течением

Специальное снаряжение: спасжилет, каска и весло (на каждого), катамараны (от кол-ва учащихся), спасконец (2шт).

Обеспечение безопасности: страховка с воды одним катамараном.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (20мин)		
1. Построение в шеренгу.	3 мин	Сообщить задачи занятия. Перечислить основные виды упражнений.
2. ТБ при занятиях на воде.	7 мин	Рассказать о ТБ при занятиях на воде, о правилах транспортировки катамарана по берегу, проверить спасжилеты и каски у каждого учащегося. Все упражнения выполняются в касках и спасжилетах.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с веслом:		
1) И. п. - стойка ноги врозь, весло вперед горизонтально, хват сомкнутый. Вращение весла кистями влево-вправо.	1 мин	Руки прямые с веслом перед грудью. Вращать весло кистями рук влево-вправо.
2) И. п. - стойка ноги врозь, весло вверх горизонтально, хват на уровне плеч. Круговые движения рук влево-вправо.	1 мин	Руки прямые с веслом вверх. Выполнять круговые движения руками перед собой влево-вправо.
3) И. п. - стойка ноги врозь, весло вверх	1 мин	Руки прямые с веслом вверх. Выполнить двойные наклоны туловища влево-вправо.

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (20мин)		
<p>горизонтально, хват на уровне плеч. 1-2 – наклон влево 3-4 – наклон вправо 4) И. п. - стойка ноги врозь, весло вперед горизонтально, хват на уровне плеч. 1 - прогиб назад, весло верх-назад за голову</p>	1 мин	<p>Выполнять ритмично. Руки прямые с веслом перед грудью. Выполнить глубокие прогибы назад с отведением весла вверх-назад. Выполнять ритмично.</p>
<p>5) И. п. - стойка ноги врозь, весло вверх горизонтально, хват на уровне плеч. 1 – наклон, положить весло на землю 2 – выпрямиться, руки вверх 3 – наклон, взять весло 4 – и.п.</p>	1 мин	<p>Руки прямые с веслом вверх. Наклониться и положить весло на землю, затем выпрямиться, подняв руки вверх. Наклониться, взять весло в руки, вернуться в исходное положение. Выполнять ритмично.</p>
<p>6) И. п. - стойка ноги врозь, весло вниз назад горизонтально, обратный хват. 1- руки вверх над головой 2 – руки вниз перед собой 3 – руки вверх 4 – и.п.</p>	1 мин	<p>Руки с веслом сзади на уровне бедер, весло держать обратным хватом. Поднять руки вверх, пронести над головой и опустить перед собой, затем вернуться в исходное положение, выполнив обратное движение. Выполнять медленно.</p>
<p>7) И.п. – основная стойка, весло вниз горизонтально, хват на уровне плеч. Перешагивание через весло вперед-назад.</p>	1 мин	<p>Опустить руки с веслом вниз, выполнить перешагивание через весло вперед-назад.</p>
<p>8) И.п. – упор присев, весло вперед на землю горизонтально, хват на уровне плеч. 1 – прыжок, вверх прогнувшись, руки вверх</p>	1 мин	<p>Принять упор присев, руки с веслом положить перед собой на землю. Выполнить прыжки вверх прогнувшись, поднимая руки с веслом над головой. Выполнять прыжки с максимальной силой</p>

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (20мин)		
<p>над головой 2 – и.п. 3-4 - тоже 9) И. п. - стойка ноги врозь, весло вертикально, в упоре лопастью на земле, хват двумя руками на уровне груди. Махи ногой вперед-назад. 10) И. п. - стойка ноги врозь, весло вертикально, в упоре лопастью на земле, хват двумя руками на уровне груди. Повороты влево-вправо на 360°.</p>	<p>1 мин 1 мин</p>	<p>Принять исходное положение, выполнить поочередно левой и правой ногой махи вперед-назад. Отпустить весло – поворот на 360° - поймать весло. Выполнять поочередно влево-вправо.</p>
Основная часть (60 мин)		
<p><i>Упражнения на суше:</i> 1. Прямой и обратный гребки. Разучивание техники выполнения прямого и обратного гребка. 2. Прямой и обратный гребки. Имитационные упражнения. <i>Упражнения на воде:</i> 1. Прямая гребля без удержания курса судна.</p>	<p>5 мин 10 мин 5 мин</p>	<p>Показать прямой и обратный гребки, уделив внимание каждой фазе гребка: захват воды веслом, проводка весла в воде, выход весла из воды, пронос весла над водой. Поставить катамаран таким образом, чтобы он на 2/3 своей длины находился в воде, остальная часть на суше. Затем каждый участник, сидя на катамаране, имитирует прямой и обратный гребок. Следить за правильным выполнении упражнения каждым учащимся. Показать правильное выполнение прямого и обратного гребков на воде. Суда находятся недалеко от берега, расстояние между судами не более 8-10м. Гребцы выполняют прямые гребки, не обращая внимания на движение катамарана. Сначала гребки выполняются медленно, постепенно переходя к рабочему ритму.</p>

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
<p>2. Обратная гребля без удержания курса судна.</p> <p>3. Комбинация прямой и обратной гребли без удержания курса судна.</p> <p>4. Движение вперед и назад с удержанием курса судна</p> <p>5. То же.</p> <p>6. Движение от ориентира к ориентиру.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>То же для обратных гребков.</p> <p>Один борт осуществляет прямые гребки, другой – обратные, затем меняются.</p> <p>Интенсивность выполнения упражнения – низкая. Экипаж должен дойти от берега до ориентира, расположенного на воде на расстоянии не более 25м от берега, с помощью прямых гребков и вернуться в исходную точку с помощью обратных гребков. Обращать внимание на правильное выполнение всех фаз гребка. Упражнение выполняется экипажами по очереди или попарно. Другие экипажи во время выполнения упражнения находятся на берегу и выявляют ошибки допущенные выполняющим экипажем.</p> <p>С увеличением интенсивности выполнения гребков.</p> <p>В качестве ориентиров могут служить предметы на берегу. Строго выдерживать прямолинейную линию движения. Пройти расстояние около 1км.</p>
Заключительная часть (10мин)		
1. Обсуждение и анализ занятий	10 мин	Учащиеся называют фазы гребков, и особенности выполнения гребка в каждой фазе. Разбираются основные ошибки при выполнении прямого и обратного гребка.

Продолжение прил. 3

Занятие №2. Основы управления катамараном. Управляющие гребки.

Цели и задачи: изучение техники управления катамараном, закрепление техники прямого и обратного гребка, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 2 часа 15мин

Место проведения: озеро или участок реки со слабым течением

Специальное снаряжение: спасжилет, каска и весло (на каждого), катамараны (от кол-ва учащихся), спасконец (2шт).

Обеспечение безопасности: страховка с воды одним катамараном.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (20мин)		
1. Построение в шеренгу.	10 мин	Сообщить задачи занятия. Перечислить основные виды упражнений, проверить спасжилеты и каски у каждого учащегося. Перечислить управляющие гребки (дугообразный, притяжение, зацеп, смешанный, подруливание), напомнить об особенностях их применения.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений (занятие №1).	10 мин	Все упражнения выполняются в касках и спасжилетах.
Основная часть (105 мин)		
1. Движение за «лидером».	10 мин	Экипажи находятся на воде. Направление движения диктует впереди идущее судно. От следом идущих экипажей требуется высокая концентрация внимания и быстрая реакция на маневры «лидера». Изменение курса за счет серий прямых гребков с одной стороны и обратных – с другой. При всех маневрах не допускать изменения дистанции до «лидера». Расстояние между судами 6-8м. Через заданное время – смена «лидера». После выполнения упражнения экипажи выходят на берег.
2. Разучивание техники дугообразного гребка.	5 мин	Экипажи находятся на берегу. Показать на воде дугообразный гребок.

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (105 мин)		
3. Гребля без удержания курса судна	10 мин	<p>Рассказать об инерции судна при движении, подруливание – как средство погашения инерции. Обратить особое внимание на фазу «проводка весла в воде».</p> <p>Экипажи находятся на воде. Гребцы выполняют дугообразные гребки, не обращая внимания на движение катамарана. Сначала гребки выполняются медленно, постепенно переходя к рабочему ритму. Следить за правильностью выполнения гребков каждым учащимся.</p>
4. Повороты в движении.	10 мин	<p>Повороты осуществляются с помощью дугообразных гребков. Угол поворота определяется мощностью гребка.</p>
5. Движение вперед по заданной траектории.	10 мин	<p>Движение вперед с помощью дугообразных гребков. Корректировка курса судна – подруливанием. Курс задается командами капитана. После выполнения упражнения экипажи выходят на берег.</p>
6.Разучивание техники притяжений.	5 мин	<p>Экипажи находятся на берегу. Инструктор показывает на воде одиночное притяжение, параллельное притяжение, зацеп, опора на весло. Обратить особое внимание на фазу «проводка весла в воде».</p>
7. Движение бортом	10 мин	<p>Экипажи находятся на воде. Движение осуществляется с помощью одиночных и параллельных притяжений. Содействовать воспитанию у учащихся чувства крена. Упражнение выполняется поочередно в одну и другую сторону.</p>
8. Движение вперед.	10 мин	<p>Движение вперед с помощью дугообразных гребков. Изменение курса судна с помощью зацепов. Технические действия выполняются по команде капитана.</p>
9. Повороты при движении вперед	10 мин	<p>Повороты осуществляются с помощью опоры на весло. Опора на весло по очереди слева и справа. Чем больше угол постановки лопасти в воду, тем сильнее торможение и меньше дуга поворота судна. Технические</p>

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (105 мин)		
10. Движение на предмет	10 мин	<p>действия выполняются по команде капитана. После разгона судна на предмет, находящийся на воде, избежать столкновения с помощью зацепов или опоры о весло. Постепенно сокращать расстояние между предметом и судном во время выполнения зацепа или опоры о весло. Упражнение выполняется по очереди.</p>
11. Игра в «пятнашки» на ограниченном пространстве	15 мин	<p>Условия игры оговариваются перед игрой. Движение осуществляется с помощью всех ранее изученных гребков. Необходимо догнать и коснуться корпусом судна другого судна.</p>
Заключительная часть (10 мин)		
1. Обсуждение и анализ занятий	10 мин	<p>Учащиеся называют управляющие гребки и особенности их применения, характерные ошибки при выполнении гребков.</p>

Продолжение прил. 3

Занятие №3. Основы управления катамараном. Управляющие гребки.

Цели и задачи: совершенствование техники управления катамараном, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 3 часа. Занятие проводится с 10-минутным перерывом на активный отдых (игра).

Место проведения: порог или шивера средней сложности.

Специальное снаряжение: спасжилет, каска и весло (на каждого), катамараны (от кол-ва учащихся), спасконец (на каждом судне).

Обеспечение безопасности: страховка с воды одним катамараном.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (20мин)		
1. Построение в шеренгу.	10 мин	Сообщить задачи занятия. Перечислить основные виды упражнений, проверить спасжилеты и каски у каждого учащегося. Напомнить об особенностях применения прямых, обратных и управляющих гребков.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений (см. занятие №1).	10 мин	Все упражнения выполняются в касках и спасжилетах.
Основная часть (150 мин)		
1. Вход в струю и выход со струи.	15 мин	Вход в струю осуществляется из улова, выход со струи к этому же берегу в уलोво ниже по течению. Двигаться носом по течению. Движение с помощью дугообразных гребков вперед, опоры на весло, зацепов и одиночных притяжений.
2. То же.	15 мин	Двигаться носом против течения.
3. То же.	10 мин	Двигаться носом по течению. Предельно точно направлять судно в малые улова. Развернувшись, останавливаться в них.
4. Траверс потока.	10 мин	Двигаться носом против течения. Дойти до противоположного берега с наименьшим сносом.
5. То же.	10 мин	Двигаться кормой против течения.

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (150 мин)		
6. То же.	10 мин	Двигаться носом против течения. Дойти до противоположного берега в строго оговоренное место.
7. То же.	10 мин	Двигаться кормой против течения.
8. Активный отдых	10 мин	Любая подводящая игра на суше.
9. Повороты при движении вперед	15 мин	Сплавляться с основным потоком, разворачивая судно поочередно в разные стороны с помощью отдельных управляющих гребков и сочетаний гребков: зацеп - гребок вперед - опора, опора - зацеп и т.д.
10. Прохождение участка реки.	10 мин	Двигаться носом по течению. Строго соблюдать намеченную линию движения. Упражнение может быть усложнено за счет усложнения линии движения.
11. То же.	10 мин	Двигаться кормой по течению.
12. То же.	10 мин	Двигаться носом по течению.
		Прохождение с максимальным количеством выходов из струи в улова у берега и за камнями, расположенными в потоке, с применением различных тактических приемов: траверс носом, кормой, маневрирование.
13. Движение за лидером.	15 мин	Направление движения диктует впереди идущее судно. От следом идущих экипажей требуется высокая концентрация внимания и быстрая реакция на маневры «лидера». При всех маневрах не допускать изменения дистанции до «лидера». Расстояние между судами 6-8м. После прохождения препятствия «лидер» меняется.
Заключительная часть (10 мин)		
1. Обсуждение и анализ занятий	10 мин	Тренер совместно с учащимися разбирает ошибки, допущенные во время занятия.

Продолжение прил. 3

Занятие №4. Обеспечение безопасности.**Страховка и самостраховка.**

Цели и задачи: обучение приемам самостраховки, обучение приемам страховки, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 2 часа.

Место проведения: озеро или участок реки со слабым течением.

Специальное снаряжение: спасжилет, гидрокостюм, каска и весло (на каждого), катамараны (от кол-ва учащихся), спасконец (на каждом судне).

Обеспечение безопасности: страховка с воды одним катамараном

Особые указания: Занятие проводится при благоприятных погодных условиях. В акватории занятия не должно быть крупных подводных камней. Сразу по окончании занятия для обогрева должен быть организован большой костер.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (35мин)		
1. Свободное расположение учащихся.	2 мин	Сообщить задачи занятия, перечислить основные виды упражнений. Рассказать об общих принципах обеспечения безопасности в водном походе, привязав их к конкретным ситуациям. Перечислить возможные аварийные ситуации (падение с катамарана, потеря весла, потеря другого снаряжения, переворот катамарана, прорыв оболочки гондолы) и действия в этих ситуациях.
2. Вводная беседа	18 мин	
3. Подготовка к занятиям на воде.	5 мин	Проверить спасжилеты и каски у каждого учащегося, готовность судов к занятию.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений (см. занятие №1)	10 мин	Все упражнения выполняются в касках и спасжилетах.
Основная часть (75 мин)		
1. Плавание в спасжилете.	10 мин	Разбить учащихся по парам. Движение осуществляется от берега до ориентира на воде и обратно. Затем усложнить упражнение, за счет движения с веслом.

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (75 мин)		
2. Падение с катамарана и выход на него.	15 мин	Упражнение выполняется с веслом. Учащийся падает с катамарана в воду и как можно быстрее осуществляет обратный выход на судно. Допускается помощь экипажа, при этом гребцы находятся в упорах и с веслами в руках. В воде должно находиться не более 1 гребца.
3. Управление перевернутым катамараном.	10 мин	На берегу или мелководье перевернуть катамаран. Движение на перевернутом катамаране. Отработать причаливание на перевернутом катамаране.
4. Выход на перевернутый катамаран	15 мин	Упражнение выполняется с веслом. Учащийся падает с перевернутого катамарана в воду и как можно быстрее осуществляет обратный выход на судно. Выход на судно с борта или через раму между гондолами. Допускается помощь экипажа. В воде должно находиться не более 1 гребца.
5. Транспортировка перевернутого катамарана другим катамараном.	25 мин	Экипажи разбить попарно. Один из экипажей в паре осуществляет поворот катамарана. Второй экипаж осуществляет транспортировку помощью спасконца. Спасконец крепится за раму катамаранов. Необходимо причалить перевернутый катамаран к берегу. При транспортировке допускается помощь экипажа перевернутого судна. После выполнения упражнения экипажи меняются местами
Заключительная часть (10 мин)		
1. Обсуждение и анализ занятий	10 мин	Участники называют основные приемы самостраховки при попадании гребца в воду, делятся своими ощущениями, когда они находились в роли «пострадавшего».

Продолжение прил. 3

Занятие №5. Обеспечение безопасности. Транспортировка пострадавшего.

Цели и задачи: обучение приемам оказания первой доврачебной помощи, обучение способам транспортировки пострадавшего, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: в течение дня.

Место проведения: ходовой день в походе, на участке реки с препятствиями.

Специальное снаряжение: спасжилет, гидрокостюм, каска и весло (на каждого), катамараны (от кол-ва учащихся), спасконец (на каждом судне), материалы для изготовления носилок.

Обеспечение безопасности: взаимостраховка.

Особые указания: Занятие проводится при благоприятных погодных условиях. Необходимо заранее заготовить жерди для изготовления носилок.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (30мин)		
1.Свободное расположение учащихся. 2. Вводная беседа	5 мин 25 мин	Сообщить задачи занятия, перечислить основные виды упражнений. Рассказать о наиболее часто встречающихся в походе видах травм и оказании доврачебной помощи.
Основная часть (в течение дня)		
1. Сооружение носилок	60 мин	Учащиеся вместе с тренером сооружают носилки. Рама носилок выполняется из двух продольных жердей длиной не менее 2м и трех поперечных - длиной 0,7м. Диаметр жердей не менее 50мм. Расположение двух поперечин - поверх продольных жердей, третья поперечина (срединная) на расстоянии 20-50см от головной поперечины – снизу продольных жердей. Связанная рама должна иметь жесткую конструкцию, не изменять свой размер по диагонали. Носилки с настилом из курток должны сооружаться с использованием не менее трех курток. Шесты носилок должны

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (в течение дня)		
<p>2. Оказание первой доврачебной помощи</p> <p>3. Транспортировка пострадавшего</p>	В течение дня	<p>быть пропущены сквозь рукава, завернутые внутрь. Куртки должны быть застегнуты на пуговицы по всей длине. Применение куртки с полностью раскрывающейся застежкой «молния» не допускается. Застежки (пуговицы, молнии) должны находиться с нижней стороны носилок, капюшоны заправлены внутрь курток.</p> <p>Учащиеся, согласно условной травме, оказывают доврачебную помощь пострадавшему и укладывают его на носилки. Травма оговаривается тренером. Транспортируют и укладывают пострадавшего на катамаран. Фиксация пострадавшего на носилках и фиксация носилок на катамаране запрещены.</p> <p>Группа движется с пострадавшим по реке. При прохождении водных препятствий пострадавший обносится по берегу. Обратит внимание на то, что пострадавший всегда должен находиться под присмотром. Во время транспортировки возможна смена пострадавшего. Необходимо обращать внимание учащихся на возможность нанесения реальной «дополнительной» травмы человеку, который лежит на носилках.</p>
Заключительная часть (30мин)		
1. Обсуждение и анализ занятия.	30 мин	<p>Выяснить какие виды травм часто встречаются в походе, какую первую помощь необходимо оказывать при той или иной травме, какие тактические схемы можно использовать при транспортировке пострадавшего во время сплава, при прохождении водных препятствий.</p> <p>Важно разобрать ошибки, допущенные при оказании доврачебной помощи и транспортировке пострадавшего.</p>

Продолжение прил. 3

Занятие №6. Обеспечение безопасности. Страховка спасконцом.

Цели и задачи: обучение приемам страховки, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 3 часа.

Место проведения: стоянка в походе, участок реки с быстрым течением.

Специальное снаряжение: спасжилет, гидрокостюм, каска и весло (на каждого), катамараны (от кол-ва учащихся), спасконец (4-6 шт).

Обеспечение безопасности: страховка с воды одним катамараном, страховка с берега.

Особые указания: Занятие проводится при благоприятных погодных условиях.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (25мин)		
1. Свободное расположение учащихся. 2. Вводная беседа	5 мин 20 мин	Сообщить задачи занятия, перечислить основные виды упражнений. Рассказать об организации страховки с берега, видах береговой страховки, о требованиях при организации страховки с берега с помощью спасконцов. Показать укладку спасконца.
Основная часть (145 мин)		
<i>Упражнения на суше</i> 1. Разучивание техники метания спасконца. 2. Имитация броска спасконца 3. Метания	10 мин 10 мин 10 мин	Сплавная форма одежды, без касок и спасжилетов. Показать правильное исполнение метания. Обратить особое внимание на стойку, движение рук и корпуса при броске. Имитация метания спасконца. Обратить особое внимание на стойку, движение рук и корпуса. Метание предмета, используя технику броска спасконца. Метание осуществляется в определенный тренером коридор. В качестве предметов могут использоваться небольшие по длине палки, заготовленные заранее.

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (145 мин)		
4. То же	15 мин	Метание спасконца без выпуска веревки. Упражнение выполняется в парах. Обратить внимание на правильность хвата спасконца рукой перед броском, на угол вылета спасконца.
5. То же	15 мин	Метание спасконца с выпуском веревки. Упражнение выполняется в парах. Обратить внимание на правильность хвата спасконца рукой перед броском, на угол вылета спасконца.
6. То же	15 мин	Метание спасконца в цель. Цель – круг диаметром до 1м, расстояние до цели 15-25м. Упражнение можно усложнить, уменьшив размер цели, или увеличив расстояние до цели.
<i>Упражнения на воде</i>		
1. Метания	15 мин	Перед выполнением упражнений на воде проверить спасжилеты и каски у каждого учащегося. Организовывать береговую страховку с помощью спасконцов. Обратить особое внимание на выбор места страховки. Метание спасконца в цель. Цель – предмет на воде, расстояние до цели 10-15м. Упражнение можно усложнить, увеличив расстояние до цели.
2. Страховка судна	20 мин	Один экипаж находится на судне в потоке, имитируя аварийную ситуацию. Другие экипажи обеспечивают спасение «потерпевших» и судна с помощью спасконцов, вытаскивая их на берег. Затем экипажи меняются местами. Упражнение можно усложнить, если гребцы «потерпевшего экипажа» будут находиться в воде.
3. Страховка человека	35 мин	Полностью экипированный для сплава учащийся находится в потоке. Находящиеся на берегу должны обеспечить его спасение с помощью спасконцов, вытащив на берег. В качестве «потерпевшего» должен побывать каждый учащийся.

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Заключительная часть (30мин)		
1. Обсуждение и анализ занятий	10 мин	Учащиеся называют основные виды страховок с берега и принципы организации страховки с помощью спасконцов, делятся своими ощущениями, когда они находились в роли «потерпевшего».

Продолжение прил. 3

Занятие №7. Обеспечение безопасности. Самостраховка - переворот катамарана.

Цели и задачи: обучение приемам самостраховки, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 2 часа 15 мин.

Место проведения: озеро, участок реки со слабым течением.

Специальное снаряжение: спасжилет, гидрокостюм, каска и весло (на каждого), катамараны 4-х-местные (от кол-ва учащихся), спасконец (на каждом судне).

Обеспечение безопасности: страховка с воды одним катамараном.

Особые указания: занятие проводится при благоприятных погодных условиях. В акватории занятия не должно быть крупных подводных камней. В месте проведения занятия глубина должна составлять не менее 2м. Сразу по окончании занятия для обогрева должен быть организован костер.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (25мин)		
1. Построение в шеренгу.	5 мин	Сообщить задачи занятия, перечислить основные виды упражнений.
2. Вводная беседа	10 мин	Рассказать о способах самостраховки в водном походе. Более подробно остановиться на ситуациях, когда требуется умение ставить катамаран на ровный киль после оверкиля.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений (см. занятие №1)	10 мин	Упражнения выполнять в касках и спасжилетах.
Основная часть (100 мин)		
<i>Упражнения на суше</i>		Проверить спасжилеты и каски у каждого учащегося, а также готовность судов к занятию. Все учащиеся должны быть одеты в закрытую одежду.
1. Разучивание техники оверкиля и постановки катамарана на ровный киль.	20 мин	Переворот катамарана сначала необходимо отработать на суше. Для переворота катамарана и постановки его на ровный киль необходимо совершить ряд перемещений на нем. На суше все

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (100 мин)		
<p>2. То же <i>Упражнения на воде</i></p> <p>1. Оверкиль катамарана и постановка его на ровный киль.</p>	<p>20 мин 30 мин</p>	<p>перемещения осуществляются по земле.</p> <p>Переворот через правый борт (ПБ):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гребцы ПБ выходят из посадок и встают на землю справа от посадочных мест лицом внутрь катамарана. 2. Гребцы ЛБ выходят из посадочных мест, переходят к гребцам ПБ и встают слева от посадочных мест. Пункты 1,2 выполняются одновременно. 3. Взяться одной рукой за поперечину каркаса катамарана, в другой руке весло. Рукоятка весла направлена вниз-внутри катамарана параллельно поперечине. 4. Потянуть катамаран за поперечину на себя (как бы одевая его через голову). Корпус одновременно движется вперед-вниз. После переворота все гребцы должны располагаться внутри катамарана, между баллонами (1 чел - перед 1 поперечиной, 2 чел – между 2 и 3 поперечинами, 1 чел – за 4 поперечиной). 5. Гребцы переходят и встают с внешней стороны ПБ согласно расстановке п.1,2. 6. Аналогично п.3. 7. Гребцы рассаживаются по своим посадочным местам. <p>Упражнение выполнить 3-4 раза.</p> <p>Переворот через левый борт (ЛБ).</p> <p>Переворот через ПБ. Все перемещения – по раме катамарана. При выполнении п.1,2 гребцы встают на внешнюю продольную катамарана. Чтобы избежать преждевременного переворота, необходимо перенести центр тяжести тела как можно ближе к середине катамарана. В момент переворота необходимо задать судну максимальный вращательный эффект за счет одновременного выполнения следующих двигательных действий: тянуть катамаран на себя, подавать корпус вперед-вниз, давить</p>

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (100 мин)		
2. То же.	30 мин	ногами на продольную. Данные действия должны выполняться экипажем синхронно с высоким силовым воздействием. При постановке катамарана на ровный киль требуется более мощное силовое воздействие. Подъем гребца из воды на борт катамарана за счет выхода силы, используя каркас судна. Допускается взаимопомощь. Все действия выполняются по команде капитана. Переворот через ЛБ.
Заключительная часть (10 мин)		
1. Обсуждение и анализ занятий	10 мин	Разбираются ситуации, когда не получалось упражнение, какие причины приводили к этому. Учащиеся делятся ощущениями при экстремальном попадании в воду, когда они оказывались под катамараном, не могли выйти на судно и т.д.

Продолжение прил. 3

Занятие №8. Ориентирование в водном походе.

Цели и задачи: обучение приемам ориентирования на воде, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: в течение дня.

Место проведения: в походе или ПВД, участок реки с трассой ориентирования.

Специальное снаряжение: спасжилет, каска, весло, компас, комплект карт для ориентирования, карандаш и силовые кнопки (на каждого), часы (1шт на катамаране), катамараны (от кол-ва учащихся), ватман - 10шт., краска-аэрозоль – 1 шт., скотч.

Обеспечение безопасности: взаимостраховка.

Особые указания: для постановки дистанции два человека выходят на байдарке за 1-2 часа до начала занятия и вывешивают КП. Для изготовления КП можно использовать ватман. Он крепится на прибрежные деревья с помощью скотча. На ватман наносится номер или любой условный знак. КП отмечается на карте проколом и карандашом.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (5мин)		
1. Свободное размещение учащихся.	5 мин	Сообщить задачи занятия, перечислить основные виды упражнений.
Основная часть (100 мин + время прохождения трассы ориентирования)		
Упражнения на суше 1. Упражнение с компасом	20 мин	Компас, его устройство, правила пользования, стороны света. Определение азимута, определение азимута на предмет, определение предметов, находящихся на определенном азимуте, движение по азимуту (азимутальный ход).
2. Упражнение с картой	15 мин	Карты и логии, используемые в походе, масштаб карты. Показать условные обозначения и топографические знаки: - автодороги с покрытием; - грунтовые дороги;

Продолжение прил. 3

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (100 мин + время прохождения трассы ориентирования)		
3. То же	15 мин	<ul style="list-style-type: none"> - полевые и лесные дороги; - реки и ручьи, мосты; - болота; - леса, редколесье; - отметки высот; - линии рельефа (горизонтали); - карьер, промоины, овраги; - населенные пункты, строения; - линии километровой сетки; - гидрологические обозначения.
2. Способы ориентирования на воде	20 мин	Связь карты и компаса (ориентирование карты относительно сторон света), определение местоположения по карте, измерение расстояний по карте.
<i>Упражнения на воде</i> 1. Определение местоположения.	20 мин	Рассказать о значении ориентирования в водном походе, об основных способах ориентирования на воде: ориентирование по счислению пройденного пути, по засечке на предмет, по береговому ориентирам.
2. То же.	10 мин	Определить местоположение по счислению пройденного пути, учитывая скорость течения, направление и скорость ветра, скорость движения катамарана.
3. Ориентирование на воде.	В зависи- мости от длины трассы	Определить местоположение по засечке на отдаленные предметы. Определение местоположения по береговому ориентирам. Прохождение трассы ориентирования. Каждому экипажу выдается карта, на которую необходимо нанести КП, расположенные по берегам реки. Отметки наносятся проколом и карандашом.
Заключительная часть (20 мин)		
1. Обсуждение и анализ занятий	20 мин	Участники называют основные способы ориентирования на воде и их особенности. Подвести итоги ориентирования на воде. Совместно разбирают ошибки, допущенные при ориентировании.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1. Организация бивуака

Цели и задачи: обучение приемам организации бивуака, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 2 часа 15 мин.

Место проведения: стоянка в походе или ПВД.

Снаряжение: групповой тент, палатки, костровые принадлежности (тросик, крючья, комплект котлов и т.д.), личные вещи и снаряжение.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (15мин)		
1. Свободное расположение учащихся.	5 мин	Сообщить задачи занятия. Перечислить основные виды упражнений.
2. Вводная беседа	10 мин	Показать основное бивуачное снаряжение (палатка, тент, костровой тросик, крючки, канн, топор, пила). Обратить внимание на количественный состав снаряжения необходимого для проведения похода, на свойства предметов и правила их эксплуатации, назначение. Познакомить с принципами выбора места для бивуака, уделить особое внимание требованиям безопасности.
Основная часть (110 мин)		
1. Показать установку палатки	20 мин	Обратить внимание на особенности установки палатки. Если предстоит пользоваться несколькими видами палаток, то показать установку всех видов палаток.
2. Установка палаток	20 мин	Разделить группу на 2-3 подгруппы: предпочтительно так, как потом они будут проживать по палаткам. Каждая подгруппа поочередно устанавливает палатку.
3. Показать установку тента	15 мин	Используется походный тент
4. Установка тента	15 мин	Участники самостоятельно устанавливают и снимают походный тент.

Продолжение прил. 4

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (110 мин)		
5. Оборудовать костровое место 6. Благоустройство стоянки	20 мин 20 мин	Тренер совместно с учащимися оборудует костровое место. Учащиеся самостоятельно размещают личные вещи в палатках, производят уборку стоянки.
Заключительная часть (10мин)		
1. Проверка усвоенного материала	10 мин	Тренер в режиме «вопрос-ответ» вспоминает с учащимися, что относится к личному, а что к общественному снаряжению. Каким требованиям должно отвечать снаряжение. Вспоминает правила обустройства стоянки.

Продолжение прил. 4

Занятие №2. Заготовка дров

Цели и задачи: обучение основным приемам заготовки дров, объяснить правила техники безопасности при заготовке дров, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 1 час 30 мин.

Место проведения: стоянка в походе или ПВД.

Снаряжение: Топор в чехле (2шт), двуручная пила в чехле (2шт).

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (15 мин)		
1. Свободное расположение учащихся.	5 мин	Сообщить задачи занятия. Перечислить основные виды упражнений.
2. Вводная беседа	10 мин	Обратить внимание на бережное отношение к природе, нельзя допускать вырубку живых насаждений, использовать бересту с живых деревьев. Показать инвентарь, которым группа будет пользоваться в походе: пила двуручная, топор. Упомянуть о других видах инвентаря, используемых при заготовке дров. Рассказать правила техники безопасности при заготовке дров
Основная часть (60 мин)		
1. Основные приемы и действия при заготовке дров в походе.	5 мин	Рассказать о заготовке дров в походе: дрова для костра, свойства древесины различных видов деревьев, поиск, валка стоящих деревьев, транспортировка.
2. Валка стоящего дерева	10 мин	Показать, как валить стоящее дерево, затем учащиеся самостоятельно валят дерево. Необходимо обратить внимание на возможность нанесения травм привалке стоящего дерева.
3. Распилка ствола	10 мин	Распилить ствол дерева на бревна, удобные для транспортировки. Обратить внимание на положение рук относительно пилы.
4. Транспортировка бревен	10 мин	Рассказать о различных способах транспортировки дров, о правилах подъема и переноски бревен. Заготовленные бревна

Продолжение прил. 4

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (60 мин)		
5. Распилка бревен 6. Колка дров 7. Укладка дров в поленницу	25 мин	транспортируются к месту бивуака. Бревна распиливаются на поленья, удобные для колки, длиной 30-40см. Расколоть напиленные поленья. Обратит внимание на правильное исходное положение при ударе топором по полену. Следить за правильностью работы топором. Поленница должна быть накрыта на случай непогоды. Пункты 5-7 выполняются параллельно.
Заключительная часть (15мин)		
1. Проверка усвоенного материала	15 мин	Повторить технику безопасности при заготовке дров. Зачехлить и убрать инструмент после работы. Уборка мусора после занятия.

Продолжение прил. 4

Занятие №3. Разведения костра.

Цели и задачи: обучение приемам разведения костра и способам поддержания горения, обучение быстрому кипячению воды, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 1 час 30 мин.

Место проведения: стоянка в походе или ПВД.

Снаряжение: Топор в чехле (2шт), двуручная пила в чехле (2шт), котелок - 8л, костровые принадлежности, различного вида дрова: бревно, крупные и мелкие сучья, хворост, чай, сладости к чаю

Особые указания: оборудовать несколько костровых мест для кипячения воды.

Порядок проведения

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (15мин)		
1. Свободное расположение учащихся 2. Вводная беседа.	5 мин 10 мин	Сообщить задачи занятия. Рассказать о типах костров (пламенные, жаркие и дымовые), их назначение. Познакомить с формами костров (конус, шалаш, пионерский, колодец, таежный, звезда, нодья). ТБ при колке дров, при работе с огнем, при работе с горячими предметами и кипятком, опасность возникновения лесного пожара и т.д.
Основная часть (65мин)		
1. Основные приемы разведения и поддержания костра 2. Разведение костра.	20 мин 20 мин	Объяснить и показать, как следует разжигать костер (постепенно от хвороста или мелких щепок до больших дров), как следует контролировать горение костра (регулирование температуры, высоты пламени, скорости горения). Объяснить и показать правила пользования костровым оборудованием при приготовлении пищи. Разбить группу на подгруппы по несколько человек и распределить их по костровым местам. Используя ранее

Продолжение прил. 4

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (65мин)		
3. Кипячение воды.	25 мин	заготовленные дрова, каждая подгруппа разводит костер до устойчивого горения. Обратить внимание на то, что для быстрого закипания воды необходимо создать «тепловой удар», используя только сухие дрова в достаточном для этого количестве. Соблюдать правила техники безопасности при работе у костра. Обратить внимание на возможность нанесения травмы себе или окружающим.
Заключительная часть (10 мин)		
1. Проверка и закрепление полученных знаний	10	Вспомнить виды и формы костров. Уточнить их характеристику. Выяснить, какую форму костра выберут для: приготовления пищи, сушки вещей, световых сигналов.

Продолжение прил. 4

**Занятие №4. Специальное снаряжение для водного похода.
Сборка катамарана.**

Цели и задачи: знакомство со специальным снаряжением для водного туризма, обучение приемам сборки катамарана, развитие командного взаимодействия.

Продолжительность: 2 часа 15 мин.

Место проведения: спортзал или открытая спортивная площадка.

Снаряжение: Спасжилет, каска и весло на каждого, полностью укомплектованные катамараны (от кол-ва учащихся), спасконец, гермомешки

Порядок проведения

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (35мин)		
1. Свободное расположение учащихся. 2. Знакомство со специальным снаряжением для водного похода	5 мин 20 мин	Сообщить задачи занятия. Показать специальное снаряжение для водных походов (каска, спасжилет, гермомешок, весло, спасконец) и объяснить его назначение, способы применения, дать технические характеристики и правила эксплуатации. Показать готовый катамаран, объяснить особенности конструкции, перечислить преимущества и недостатки катамарана перед другими сплавленными судами.
Основная часть (100мин)		
1. Сборка катамаранов.	75 мин	Разделить группу по экипажам. Каждый экипаж собирает катамаран. Тренер показывает и контролирует каждый этап сборки (заправка надувных элементов в оболочку, сборка соединений рамы, соединение рамы с гондолой, использование помпы для накачки гондол, порядок накачки гондол, подгонка надувных сидений и бедренных упоров). Обратит внимание на то, что надувные элементы боятся песка и потертостей, наступать на них нельзя. Обязательно показать способ завязывания бедренных упоров на продольных трубах рамы с точки зрения техники безопасности.

Продолжение прил. 4

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (100мин)		
2. Подгонка личного снаряжения	25 мин	Объяснить, что нельзя сидеть на катамаране, когда он находится на берегу, во избежание разрыва или прокола гондол. Объяснить, как подогнать спасжилет и каску, как правильно укладывать и закрывать гермомешок, как правильно подобрать для себя весло. Учащиеся самостоятельно подгоняют каску и спасжилет, пробуют упаковать и закрыть гермомешок.
Заключительная часть (10мин)		
1. Проверка готовности специального снаряжения к эксплуатации	10 мин	Проверить у каждого учащегося, как он подогнал коленные упоры, каску и спасжилет. Выявленные ошибки необходимо исправить.

Продолжение прил. 4

Занятие №5. Укладка рюкзака**Цели и задачи:** обучение основным приемам укладки рюкзака.**Продолжительность:** 1 час 30 мин.**Место проведения:** спортзал или открытая спортивная площадка.**Снаряжение:** Рюкзак, коврик, спальник, личное снаряжение (на каждого), специальное и групповое водное снаряжение (кроме судов и костровых принадлежностей)**Порядок проведения**

Содержание занятия	Дози- ровка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (25 мин)		
1. Свободное размещение учащихся.	5 мин	Сообщить задачи занятия.
2. Вводная беседа.	20 мин	Показать рюкзак и объяснить назначение его отдельных частей: лямки, клапан, карманы, стяжки. Показать, как подогнать рюкзак под свое телосложение. Перечислить и пояснить разницу между личным и общественным снаряжением. Рассказать, что общественное снаряжение распределяется равномерно среди всех участников похода, количество личного снаряжения зависит только от самого участника. Назвать рекомендуемые предельные весовые нагрузки, их зависимость от пола, возраста, физической подготовленности участника похода. Объяснить, что при пеших переходах и при сплаве имеются отличия в укладке рюкзака, назвать эти отличия.
Основная часть (55 мин)		
1. Подгонка рюкзака.	10 мин	Учащиеся с помощью регулирующих ремней производят первичную подгонку рюкзака под свое телосложение.
2. Разучивание способа укладки рюкзака.	20 мин	Объяснить и показать правильный порядок укладки рюкзака для пешего перехода: - в нижнюю часть рюкзака кладутся легкие вещи (вещи, «не быстрого» использования); - основной и наиболее тяжелый груз располагается выше середины рюкзака, ближе

Окончание прил. 4

Содержание занятия	Время (мин.)	Организационно-методические указания (ОМУ)
Основная часть (55 мин)		
3. Укладка рюкзака.	20 мин	<p>к спине; вверх упаковываются легкие вещи и вещи, которые могут понадобиться на привале (кружка, спальник и т.д.);</p> <p>- на рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь «цепляющиеся» предметы (коврик, расположенный поперек клапана рюкзака, каски и др.)</p> <p>Окончательная подгонка рюкзака под свое телосложение</p> <p>Показать, как утягиваются все стяжки, и учащиеся пробуют сделать это сами. Объяснить, что при застегнутом поясном ремне рюкзак должен держаться на бедрах, но не на плечах, иначе это вызывает быстрое утомление. В конце упражнения можно использовать методический прием – контрастный показ. Показать хорошо упакованный и плохо упакованный рюкзаки, чтобы появилась возможность сравнить их и понять необходимость соблюдения определенного порядка при укладке.</p> <p>Упражнение выполняется учащимися самостоятельно. Необходимо уложить рюкзак согласно вышеперечисленным правилам. Общественное снаряжение распределяется равномерно. Учащиеся упаковывают рюкзаки, примеряют их и производят окончательную подгонку рюкзака. Проверить правильность выполнения задания.</p>
4. То же.	10 мин	<p>Упражнение выполняется на время в соревновательном режиме.</p>
Заключительная часть (5 мин)		
1. Обсуждение и анализ занятия, проверка усвоенного материала.	5	<p>Выяснить у учащихся, как называются части рюкзака, как они регулируются, как правильно должен располагаться рюкзак на спине, как располагается в рюкзаке основной груз.</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ, 1989.
2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1968.
3. Булаев М.А., Слотина Ю.В. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
4. Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев, - М.: Профиздат, 1990.
5. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
6. Дрогов И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму: Методические указания. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
7. Дьяченко В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1970.
8. Иванова Т.А., Кундельский В.Л. Спортивный туризм (походный спортивный туризм): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Калуга: ШВСМ, 2005.
9. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
10. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «Диля», 2003.

11. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: ФиС, 1982.
12. Коровин С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: курс лекций по теории и методике физической культуры. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2006.
13. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена. – М.: «Эльф ИПР», 2004.
14. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М.: Советская Россия, 1975.
15. Лысогор и др. Питание туристов в походе. – М.: Пищевая промышленность, 1980.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС,1986.
19. Правила соревнований по спортивному туризму. – М.: ТССР, 2008.
20. Программа «Большое приключение в Карелии». – М.: БОФ «Клуб «Приключение», 2009.
21. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джангарова, А.Ц. Пуни. М.: ФиС, 1979.
22. Регламент по спортивному туризму: Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. – М.: ТССР, 2008.
23. Снаряжение туриста-водника / Сост. Григорьев. – М.: Профиздат, 1986.
24. Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. – Л.: Лениздат, 1988.
25. Специальная выносливость спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972.
26. Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
27. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / автор-сост. А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: ФиС, 2003.
28. Справочник семейного врача: Педиатрия / под ред. Г.П. Матвейко, С.И. Тена. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Беларусь, 2008.
29. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / пер. с польск. – М.: ФиС, 1998.

30. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешк. Учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
31. Федотов Н. Г. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1982.
32. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно – оздоровительный туризм: Учебник. – М.: Советский спорт, 2002.
33. Федотов Ю. Н. и др. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
34. Федоров В. Н. и др. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом. – Челябинск: 2001.
35. Фредерик Делаویه Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: «Рипол классик», 2006.
36. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
37. Шолих М. Круговая тренировка. – пер. с нем. М.: ФиС, 1966.
38. Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды. – Восточная книжная компания, 1997.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Пояснительная записка	6
2. Нормативная часть	11
3. Организационно-методическая часть	15
Характеристика возрастных особенностей физического и психического развития детей и подростков	15
Планирование многолетней подготовки	20
Планирование круглогодичной тренировки в водном туризме	23
4. Учебный план	32
Распределение учебно-тренировочного времени по этапам подготовки	32
Группы начальной подготовки (НП)	34
Учебно-тренировочные группы (УТ)	40
Группы спортивного совершенствования (СС)	50
Группы спортивного мастерства (СМ)	54
5. Теоретическая подготовка	56
Программный материал	59
6. Физическая подготовка	70
7. Тактико-техническая подготовка	96
8. Психологическая подготовка и воспитательная работа	116
9. Инструкторская и судейская подготовка	120
10. Система контроля в водном туризме	123
Медико-биологический контроль	124
Педагогический контроль	125
Рекомендации при наборе в группы начальной подготовки.....	126
Контрольные нормативы для групп начальной подготовки	129
Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения	132
Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения	133
Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства.....	135
11. Восстановительные мероприятия	137
12. Практические занятия	141
Приложения	144
Литература	182

Для заметок _____

