

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 24.08. 2021 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «Дворец
творчества детей и молодёжи»
О.В.Сенюкова



08 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа для одаренных детей

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ –ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ.
СПОРТИВНЫЕ СУДЬИ»**

Возрастной состав обучающихся:	с 16 до 21 лет
Срок реализации программы:	2 года
Разработчик программы:	Педагог дополнительного образования Ярунина В.В.
Реализует программу:	Ярунина В.В.

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа туристско-краеведческой направленности для одаренных детей «**Спортивный туризм – дистанция пешеходная. Спортивные судьи**» (далее -программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014 / с 14 сентября 2022 года) и Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», и может быть реализована педагогами дополнительного образования в образовательных учреждениях Ангарска и Иркутской области.

Срок реализации программы – 2 года.

Возрастные рамки от 16 лет до 21 года - определяются законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Санитарно-эпидемиологических требованиях к учреждениям дополнительного образования (СанПиН).

Пояснительная записка

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения. В туризме, который занял прочное место в жизни современного общества, можно выделить несколько направлений:

1. Туризм внутренний – путешествия в пределах Российской Федерации.
2. Туризм выездной – путешествия за пределы Российской Федерации, в другую страну.
3. Туризм социальный – путешествия, субсидированные государством на социальные нужды. Здесь чаще всего реализуются следующие типы туризма: оздоровительный и познавательный. Так же можно отнести типы туризма, формирующиеся по возрасту: детский, молодежный, туризм для людей «среднего возраста» (пенсионеры), социального состояния: студенческий, школьный и т.д.
4. Туризм самодетельный – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.).

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

В ходе обучения, учащиеся знакомятся с основами организации и проведения различных соревнований по спортивному туризму и мероприятий туристской направленности, узнают о специфике работы различных судей. Одним из значимых

аспектов обучения является участие в подготовке и судействе туристических мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении и городе. Участие в организации и проведении соревнований предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе социализации. В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Проблем одаренности в последнее время становится все более актуальной. Одним из способов проявления одаренности и высокой мотивации к занятиям спортивным туризмом являются незаурядные результаты в спорте, повышенный интерес к занятиям, яркие и выдающиеся знания и достижения (или предпосылки к ним). Но отсутствие ранних высоких достижений еще не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем. На это и направлена данная программа. Проходя обучение в рамках общеобразовательной программы «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» и демонстрируя свои особенные качества и навыки, ребенок может выбрать направление «Спортивные судьи», где сможет в полной мере раскрыть свои способности и знания.

Целью данной программы является создание условий для построения образовательного процесса, направленного на продуктивное психическое, интеллектуальное и творческое развитие одаренных и мотивированных к обучению детей в рамках общеобразовательной программы «Спортивный туризм – дистанция пешеходная».

Задачи программы:

- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой помощи;
- помочь овладеть основами не только техники спортивного туризма и спортивного ориентирования, но умением передавать полученный опыт новичкам-туристам;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- умение обучать соревновательному опыту;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции;
- обеспечить подготовку инструкторов и судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечить накопление опыта судей спортивных соревнований и организаторов массовых мероприятий.

Программа предназначена для оказания помощи педагогам дополнительного образования объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования детей в работе с одаренными и высокомотивированными обучающимися в области вида спорта «Спортивный туризм». Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения в детских объединениях дополнительного образования юных туристов, ориентировщиков, а также практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся дополнительные общеобразовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления.

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная. Спортивные судьи» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», а именно подготовку судейского аппарата для проведения соревнований по данному виду спорта, где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на всестороннее развитие детей и выполнение ими норм на присвоение судейских категорий, согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма для одаренных детей, показывающих исключительные способности в спорте. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм – дистанция пешеходная». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Формы и методы реализации программы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике и методике судейства соревнований по спортивному туризму и мероприятий туристской направленности. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные практические занятия, а именно участие в организации и судействе соревнований по спортивному туризму и ориентированию, а также мероприятий туристской направленности. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время).

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к

обучению. *Рекомендуемые типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности и в спортивном зале. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Организационно-методические особенности реализации программы. Режим занятий

Образовательный процесс учитывает следующую особенность: выстроенная единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм обучения всех возрастных групп.

Примерный возраст обучающихся на разных уровнях освоения программы и примерный количественный состав в группах:

Инструкторская (судейская) подготовка	16 – 21 год / 9 – 12 чел. в группе
--	------------------------------------

Основой судейской подготовки является проведение занятий по 2 академических часа 2 или 3 раза в неделю в зависимости от года обучения. В равной мере следует распределять часы между теоретической и практической подготовкой. Особое внимание следует уделить организации соревновательной деятельности, а также проведению туристских походов и учебно-тренировочных сборов.

Организация образовательного процесса, предусмотренного учебно-тематическим планом, осуществляется в течение учебного года (36 недель). Однако, продолжительность обучения спортивных судей осуществляется в течение всего календарного года. Образовательный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, проведение многодневных походов и участие в организации соревнований летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 2-3 недели на период релаксации и восстановления (отдых).

Структура и механизм реализации программы

Уровень	Рекомендуемый возраст учащихся	Количество учебных часов в год	Рекомендуемое количество учебных часов в неделю	Рекомендуемый начальный опыт учащихся
Инструкторская (судейская) подготовка	16 - 21	144 / 216	4/6	медицинский допуск к занятиям, наличие особых способностей в области спортивного туризма**, по итогам собеседования при поступлении

* подтверждением опыта занятий спортивным туризмом могут служить: справки об участии в походах, спортивный разряд по спортивному туризму, результаты обучения по предыдущим программам туристской направленности.

** подтверждением наличия особых способностей могут служить: справки об участии в походах (2 к.с. и выше), спортивный разряд по спортивному туризму (III взрослый и выше).

Программа предназначена для обучающихся имеющих значительный туристский опыт, освоивших полный курс общеобразовательной программы «Спортивный туризм – дистанция пешеходная», либо обучающихся, проявляющих особые способности и повышенный интерес к спортивному туризму

Механизм реализации программы построен таким образом, чтобы закрепить и развить у ребенка способности и навыки, позволяющие в полном объеме освоить учебный материал. При реализации программы обучения поэтапно решаются следующие вопросы:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- расширение и углубление знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой помощи;
- владение основами не только техники спортивного туризма и спортивного ориентирования, но умением передавать полученный опыт новичкам-туристам;
- поддержание воспитанных черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- умение передавать соревновательный опыт;
- развитию специальных физических качеств;
- создание условий для повышения функциональной подготовленности;
- создание условий для формирования у обучающихся и подростков социальной активности и гражданской позиции;
- обеспечение подготовки инструкторов и судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- обеспечение накопления опыта судей спортивных соревнований и организаторов массовых мероприятий.

Прогнозируемый результат

При реализации данной программы решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, обучающимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебного процесса.

В течение периода обучения обучающиеся получают квалификационную категорию «Спортивный судья 3 категории», а также «Спортивный судья 2 категории» по спортивному туризму и выше, «инструктор детско-юношеского туризма». Активно принимают участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях в составе судейского аппарата. Кроме того, рекомендуется участие в организации и проведении степенных и категорийных походов в качестве не только участников, но и заместителей руководителей (до IV к.с.) в периоды каникул.

Обучающиеся овладевают высоким уровнем технико-тактического мастерства, способностью заглядывать в будущее – строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий при проведении и судействе спортивных и массовых мероприятий.

Способы проверки результатов

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

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по нормативным документам по виду спорта «спортивный туризм»;
2. тестирование на определение уровня знаний о технических приемах спортивного туризма;
3. итоговое общее тестирование по итогам прохождения судейского семинара.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель – определение уровня имеющихся знаний, умений и навыков обучающихся для формирования судейского и инструкторского аппарата.

2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в организации и проведении соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, а также выполнение нормативов для присвоения судейской категории.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся. Основы техники безопасности	2	2	0
2.	Туризм, краеведение и охрана природы. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России.	2	2	0
3.	Понятие о видах спортивного туризма, их особенностях и перспективах развития. Группа дисциплин «дистанции».	4	4	0
4.	Основные нормативные документы и материалы по спортивному туризму.	6	6	0
5.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Основные разделы и понятия.	20	16	4
6.	Положение о спортивных судьях и квалификационные требования.	24	14	10
7.	Правила организации спортивных мероприятий. Подготовка к проведению соревнований. Документация.	26	8	14
8.	Работа судей. Должности и обязанности. Этика судейства.	10	10	0
9.	Основы работы секретариата.	4	4	0
10.	Проведение заседания ГСК с представителями команд и судьями.	4	4	0
11.	Подведение итогов соревнований. Протоколы результатов. Отчет.	12	8	4
12.	Практика судейства соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	20	0	20
13.	Семинар подготовки спортивных судей. Тестирование. Подведение итогов семинара.	8	6	2
14.	Работа с судейской документацией. Подготовка документов для присвоения/повышения квалификации.	6	4	2
	ИТОГО:	144	88	56

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся. Основы техники безопасности	2	2	0
2.	Туризм, краеведение и охрана природы. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России.	2	2	0
3.	Понятие о видах спортивного туризма, их особенностях и перспективах развития. Группа дисциплин «дистанции».	4	4	0
4.	Основные нормативные документы и материалы по спортивному туризму.	8	6	2
5.	Правила вида спорта «Спортивный туризм». Основные разделы и понятия.	30	26	4
6.	Положение о спортивных судьях и квалификационные требования.	24	14	10
7.	Правила организации спортивных мероприятий. Подготовка к проведению соревнований. Документация.	26	12	14
8.	Работа судей. Должности и обязанности. Этика судейства.	12	12	0
9.	Основы работы секретариата. Варианты распределения полномочий.	26	14	12
10.	Проведение заседания ГСК с представителями команд и судьями.	8	6	2
11.	Подведение итогов соревнований. Протоколы результатов. Отчет.	16	10	6
12.	Практика судейства соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	30	0	30
13.	Семинар подготовки спортивных судей. Тестирование. Подведение итогов семинара.	12	8	4
14.	Работа с судейской документацией. Подготовка документов для присвоения/повышения квалификации.	16	8	8
	ИТОГО:	216	124	92

Содержание изучаемого курса для групп 1 года обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся. Основы техники безопасности

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения.

2. Туризм, краеведение и охрана природы. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России

- Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.
- Общественные туристские организации. Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России. Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов.
- Туристские возможности родного края, характеристика районов проведения соревнований, особенности.
- Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в стране и регионе.
- Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в Сибирском федеральном округе. Выдающиеся спортивные судьи по спортивному туризму всероссийской и международной категории.

3. Понятие о видах спортивного туризма, их особенностях и перспективах развития.

Группа дисциплин «дистанции».

- Основные понятия, термины и их определения.
- Группы дисциплин спортивного туризма, их особенности.
- Требования к участникам и снаряжению.
- Специфичность технических приемов. Развитие вида спорта – расширение сферы деятельности (северная ходьба).

4. Основные нормативные документы и материалы по спортивному туризму.

- Правила вида спорта Спортивный туризм
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации
- Положение о спортивных судьях
- Квалификационные требования к спортивным судьям

5. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Основные разделы и понятия.

- Требования к составлению Положения о соревнованиях разного уровня и условий их проведения.
- Перечень и порядок составления документов на соревнованиях разного уровня, взаимодействие служб соревнований.

6. Положение о спортивных судьях и квалификационные требования.

- Общие положения.
- Порядок присвоения квалификационной категории.
- Порядок лишения квалификационной категории.
- Подтверждение судейской категории.
- Права и обязанности спортивного судьи.
- Требования к практике судейства.

7. Правила организации спортивных мероприятий. Подготовка к проведению соревнований. Документация.

- Разработка документации о проведении мероприятия.
- Организация площадки для проведения мероприятия.
- Координация работы секретариата главным секретарем.
- Стенд информации, публикация протоколов.
- Судейские протоколы.

8. Работа судей. Должности и обязанности. Этика судейства.

- Организация работы судей.
- Права и обязанности исходя из должности.
- Правила заполнения судейских листов. Штрафы, отсечки, примечание.
- Решение спорных и конфликтных ситуаций.
- Правила общения с участниками, представителями и зрителями.
- Взаимодействие бригад судей.
- Работа службы информации на соревнованиях.

9. Основы работы секретариата. Варианты распределения полномочий.

- Задачи и состав секретариата.
- Деятельность секретариата на этапах подготовки и проведения соревнований разного уровня, при подведении итогов.
- Кадровые вопросы. Распределение полномочий в зависимости от опыта.
- Канцелярское, техническое и программное оснащение.
- Сбор предварительных заявок, формирование базы данных. Мандатная комиссия.
- Подготовка протоколов секретарями.

10. Проведение заседания ГСК с представителями команд и судьями.

- Анализ проведения соревнований.
- Работа с протестами.
- Разбор штрафов и спорных моментов соревнований.

11. Подведение итогов соревнований. Протоколы результатов. Отчет.

- Особенности подсчета результатов.
- Работа с протоколами, сводный протокол, итоговый протокол, подготовка отчета.
- Подготовка наградной атрибутики, печать дипломов.
- Выполнение разрядов и званий.
- Отчетная документация.

12. Практика судейства соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

- Закрепление всех теоретических знаний на практике во время организации и проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, туристических слетов, спортивных игр и т.п.

13. Семинар подготовки спортивных судей. Тестирование. Подведение итогов семинара.

- Организация краткого семинара по судейству.
- Проведение тестирования.
- Выдача справок судьям о прохождении семинара и о работе на соревнованиях в какой-либо должности.

14. Работа с судейской документацией. Подготовка документов для присвоения/повышения квалификации.

- Правила и требования к оформлению документации для присвоения/повышения судейской категории.
- Отдельные разделы Положения о спортивных судьях.
- Подготовка карточки судьи и представления к присвоению квалификационной категории спортивного судьи.

Содержание изучаемого курса для групп 2 года обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся. Основы техники безопасности

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения.

2. Туризм, краеведение и охрана природы. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России

- Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.
- Общественные туристские организации. Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России. Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов.
- Туристские возможности родного края, характеристика районов проведения соревнований, особенности.
- Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в стране и регионе.
- Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в Сибирском федеральном округе. Выдающиеся спортивные судьи по спортивному туризму всероссийской и международной категории.

3. Понятие о видах спортивного туризма, их особенностях и перспективах развития. Группа дисциплин «дистанции».

- Основные понятия, термины и их определения.
- Группы дисциплин спортивного туризма, их особенности.
- Требования к участникам и снаряжению.
- Специфичность технических приемов. Развитие вида спорта – расширение сферы деятельности (северная ходьба).

4. Основные нормативные документы и материалы по спортивному туризму.

- Правила вида спорта Спортивный туризм
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации
- Положение о спортивных судьях
- Квалификационные требования к спортивным судьям

5. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Основные разделы и понятия.

- Требования к составлению Положения о соревнованиях разного уровня и условий их проведения.
- Перечень и порядок составления документов на соревнованиях разного уровня, взаимодействие служб соревнований.

6. Положение о спортивных судьях и квалификационные требования.

- Общие положения.
- Порядок присвоения квалификационной категории.
- Порядок лишения квалификационной категории.
- Подтверждение судейской категории.
- Права и обязанности спортивного судьи.
- Требования к практике судейства.

7. Правила организации спортивных мероприятий. Подготовка к проведению соревнований. Документация.

- Разработка документации о проведении мероприятия.
- Организация площадки для проведения мероприятия.
- Координация работы секретариата главным секретарем.
- Стенд информации, публикация протоколов.
- Судейские протоколы.
- Обязанности заместителей главного судьи и старших судей.

8. Работа судей. Должности и обязанности. Этика судейства.

- Организация работы судей.
- Права и обязанности исходя из должности.
- Решение спорных и конфликтных ситуаций.
- Правила общения с участниками, представителями и зрителями.
- Взаимодействие бригад судей.
- Работа службы информации на соревнованиях.
- Получение информации от судей, ведение сводных протоколов, выдача предварительных результатов.
- Организация онлайн трансляций результатов.

9. Основы работы секретариата. Варианты распределения полномочий.

- Задачи и состав секретариата.
- Деятельность секретариата на этапах подготовки и проведения соревнований разного уровня, при подведении итогов.
- Кадровые вопросы. Распределение полномочий в зависимости от опыта.
- Ведение протоколов в MS Excel, формулы и инструменты. Работа с электронной отметкой – программы SportIdent, Winorient, Orgeo, SportOrg.
- Канцелярское, техническое и программное оснащение.
- Сбор предварительных заявок, формирование базы данных. Мандатная комиссия. Технические заявки. Перезаявки. Жеребьевка.
- Подготовка протоколов секретарями.

10. Проведение заседания ГСК с представителями команд и судьями.

- Анализ проведения соревнований.
- Работа с протестами.
- Отчеты заместителей главного судьи.
- Разбор штрафов и спорных моментов соревнований.

11. Подведение итогов соревнований. Протоколы результатов. Отчет.

- Особенности подсчета результатов.
- Работа с протоколами, сводный протокол, итоговый протокол, подготовка отчета.
- Подготовка наградной атрибутики, печать дипломов.
- Выполнение разрядов и званий.
- Отчетная документация.

12. Практика судейства соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

- Закрепление всех теоретических знаний на практике во время организации и проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, туристических слетов, спортивных игр и т.п.

13. Семинар подготовки спортивных судей. Тестирование. Подведение итогов семинара.

- Организация краткого семинара по судейству.
- Проведение тестирования.
- Выдача справок судьям о прохождении семинара и о работе на соревнованиях в какой-либо должности.

14. Работа с судейской документацией. Подготовка документов для присвоения/повышения квалификации.

- Правила и требования к оформлению документации для присвоения/повышения судейской категории.
- Отдельные разделы Положения о спортивных судьях.
- Подготовка карточки судьи и представления к присвоению квалификационной категории спортивного судьи.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения.

На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к судейству соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием видеофильмов и видеороликов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания, обучающиеся закрепляют практически на соревнованиях и массовых мероприятиях.

Далее обучаемые переходят к углубленному изучению организации спортивных мероприятий, судейства технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции), согласно Правил вида спорта «Спортивный туризм».

Далее возрастает роль практической подготовки воспитанников. Значительная роль в совершенствовании судейской подготовки отводится соревновательному методу. Обучающие участвуют в организации и проведении сезонных учебно-тренировочных сборов, муниципальных, региональных и всероссийских соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по судейской подготовке:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для построения и прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.
- для теоретической подготовки: Правила вида спорта «Спортивный туризм», Положение о спортивных судьях, Квалификационные требования к судьям, Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, видеоролики, презентации, система электронной отметки SportIdent, методические пособия, раздаточный материал (карточки, карты спортивного ориентирования, примеры условий соревнований, примеры постановки дистанций и т.д.).

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические:

- оптимальный моральный климат в группе;
- положительные эмоции;
- комфортные условия быта;
- интересный, разнообразный отдых и др.

и психогигиенические:

- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха;

- психорегулирующая и аутогенная тренировки;

- цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации

и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Виланд, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999, - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТур МО РФ, 2002. – 152с.

10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮОЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮОЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
16. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
17. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
 2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
 3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
 4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
 5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
 6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
 7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

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

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
<i>Окраска кожи</i>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
<i>Потливость</i>	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
<i>Дыхание</i>	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 – при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 в 1 мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50-60 в 1 мин), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием.

<i>Движение</i>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше.	Резкие покачивания при ходьбе, появление нескоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
<i>Общий вид, ощущения</i>	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему.	Изможденное выражение лица, сильная сутулость ("вот-вот упадет") Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до прострации) Учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота.
<i>Мимика</i>	Спокойная	Напряженная	искаженная
<i>Внимание</i>	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения.	Замедленное. неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды.
<i>Пульс, уд/мин</i>	110-150	160-180	180-200 и более

СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ

Наименование	Срок	Примечание
<i>Ангина</i>	Через 2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
<i>Острые респираторные заболевания</i>	Через 1-3 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос.
<i>Острый отит</i>	Через 3-4 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)

<i>Пневмония</i>	Через 1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания)
<i>Плеврит</i>	Через 1-2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
<i>Грипп</i>	Через 2-3 недели	Необходимы наблюдение врача, ЭКГ-контроль
<i>Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)</i>	Через 1-2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль.
<i>Острый нефрит</i>	Через 2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
<i>Ревмокардит</i>	Через 2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
<i>Гепатит инфекционный</i>	Через 6-12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль над функцией печени.
<i>Аппендицит (после операции)</i>	Через 1-2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
<i>Перелом костей конечностей</i>	Через 3 месяца	В первые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
<i>Сотрясение мозга</i>	Не менее чем через 2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.).
<i>Растяжение мышц и связок</i>	Через 1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
<i>Разрывы мышц и сухожилий</i>	Не менее чем через 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В группах учебно-тренировочного этапа применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена-туриста характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион туриста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35

мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;