Министерство здравоохранения Ставропольского края

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

Ставропольского края

«Кисловодский медицинский колледж»

 Рассмотрено

на заседании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ЦМК

протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.

председатель ЦМК \_\_\_\_\_(Беккер М.С.)

**Методическая разработка**

**тема:**

 **«Туризм. Физическая подготовка»**

преподаватель ФК

первой квалификационной категории

Фарсаданян А.П.

город-курорт Кисловодск,

2014 – 2015 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Туризм
3. Тест
4. Эталоны ответов
5. Литература.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Данная методическая разработка предназначена для реализации следующей задачи: дать студентам достаточный объём базовых знаний о туризме.

 Данная методическая разработка предназначена для студентов специальностей 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая, в качестве дополнительного материала. А также для студентов, занимающихся туризмом и желающих самостоятельно изучить ттуризм. При самостоятельном изучении материала студент имеет на руках короткое руководство к действию. Перечень понятий, краткое изложение материала позволяют студенту самому изучить тему. При использовании пособия, как дополнительного материала на занятиях физической культуры, преподаватель имеет возможность сразу показать на теоретическом занятии весь объем материала, подлежащего изучению.

Выбор темы связан с тем, чтобы привлечь внимание студентов колледжа к данному виду спорта, поддержать интерес к туризму, способствовать росту массовости занятий туризмом в студенческой среде.

Методическая разработка содержит описание видов туризма .

Подобное внимание к туризму не случайно. Использование туризма как активного средства воспитания студента позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Методическое пособие составлено в соответствии с требованиями ФГОС 3 поколения к уровню подготовки студентов медицинских колледжей по специальности 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая по дисциплине «Физическая культура».

**ТУРИЗМ**

 Туризм служит важным средством гармонического развития личности, укрепления их здоровья, воспитания современного человека. Туризм как общественно-социальное явление призван охранять и укреплять здоровье людей, обеспечивать содержательный досуг населения. В том же плане важность туризма как одного из наиболее массовых и доступных средств физического совершенствования людей на современном этапе развития общества.

 Занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения прежде всего личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Как показывает практика занятий в СПО, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом. Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

 Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель - формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью, обусловленные выполнением обязательных требований по руководству категорийными походами в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией, позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности человека.

 Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

 Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

 Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Периодическое переключение на туризм людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом или плаванием, позволяет ликвидировать нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам. Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме. В данном случае нужна временная переориентация человека на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

 В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента. Во-первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. Во-вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике. В-третьих, туристские походы регламентируются Единой всесоюзной спортивной классификацией, что, в свою очередь, требует соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме.

 Частные задачи в туризме связаны со специальной подготовкой к тому или иному походу в зависимости от его назначения. Походы по местам революционной, боевой и трудовой славы направлены на военно-патриотическое воспитание молодежи. Учебные туристские походы требуют соответствующих условий для проведения учебных занятий по технике и тактике туризма, выбору места и устройству биваков, приготовлению пищи, т. е. решают задачу формирования таких умений и навыков у участников, которые в будущем помогут им самостоятельно организовать и провести туристские мероприятия. Сложные категорийные походы связаны с длительной предварительной подготовкой их участников. Некоторые сложные походы проводятся с целью испытания туристского снаряжения. В отдельных туристских экспедициях решаются народнохозяйственные задачи (изучение ледников, флоры и фауны в труднодоступных районах, составление и уточнение карт, метеонаблюдения).

|  |
| --- |
| В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Различают общую и специальную физическую подготовку.Средствами общей физической подготовки достигаются: 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов. Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости. Воспитание выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика. Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения. При воспитании выносливости, особенно у школьников, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне.Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени. Упражнения для воспитания силы делятся на две группы.Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением партнера; с весом предметов; с сопротивлением упругих предметов и внешней среды. Вторая группа - это упражнения, отягощенные весом собственного тела.Максимальное силовое напряжение может быть создано тремя путями: преодолением непредельных отягощений с предельным числом повторений; предельным увеличением внешнего сопротивления; преодолением сопротивлений с предельной скоростью. Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степени гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную мускулатуру. В комплексных тренировках упражнения на силу целесобразно применять в конце занятия.Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте. Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика, ритмическая гимнастика.При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции. В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физическое и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время. Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья. Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов - соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или тренер систематически получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности. Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана составляются планы тренировок и установок на двухлетний и годичный периоды, по месяцам и недельный, план-конспект занятия, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях. Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне. Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий.Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Надежным помощником здесь служат дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях. Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.Характерная особенность тренировок в туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличной от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти. Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике.Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой. Необходимо помнить, что отсутствие тренирующих воздействий на организм сказывается на уровне состояния физической работоспособности, который начинает снижаться на седьмой-десятый день. Поэтому при вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания или подъема. |

**ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ**

1.а

2.б

3.а

4.в

5.г

6.а

7.б

8.б

9.в

10.г

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. - 163 с. [Подробнее.](http://fizkult-ura.ru/node/1418)