**Тема опыта:** «Повышение мотивации к занятиям спортивным туризмом у школьников подросткового возраста»

**Автор опыта:** Архипов Павел Иванович, учитель физической культуры МБОУ «СОШ с. Верхнее Кузькино Чернянского района Белгородской области»

**Раздел I**

**Информация об опыте**

**Условия возникновения, становления опыта.** Опыт возник в условиях муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа села Верхнее Кузькино Чернянского района Белгородской области». Школа стремится не только дать прочные знания, но и стать центром культурного развития и физического воспитания обучающихся. Коллектив сотрудничает с муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Дом пионеров и школьников» п. Чернянка, муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Чернянка, что позволяет учащимся школы развиваться гармонично и всесторонне.

Началом работы по теме опыта стало проведение диагностики по определению заинтересованности детей подросткового возраста занятиями спортивным туризмом и исходного уровня их физической подготовленности. Из общего числа учащихся данной школы была сформирована группа из 15 школьников (8 девочек и 7 мальчиков) основной медицинской группы, не имеющих противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

Для определения уровня заинтересованности детей данной группы, а также интереса их родителей к занятиям спортивным туризмом, Архиповым П.И. было проведено анкетирование. Анкета для школьников состояла из трех вопросов с утвердительным или отрицательным вариантом ответа, анкета для родителей – из двух вопросов с теми же вариантами ответа. (Приложение №1.)

По результатам анкетирования исследуемой группы детей и их родителей было выявлено, что утвердительные ответы на вопросы дали 9 учащихся, отрицательные ответы – 6 учащихся.

Из 23 родителей, принявших участие в анкетировании, утвердительные ответы дали 14 родителей, отрицательные – 9 родителей учащихся. Высокий уровень мотивации показали 60% учащихся и 61% родителей, низкий уровень – 40% учащихся и 39% родителей исследуемой группы.

Для выявления уровня физической подготовленности проводилось тестирование учащихся. Оно включало в себя выполнение контрольных упражнений общей (бег 30м, прыжок в длину с места, бег 300м) и специальной (организация перил, вязание туристических узлов) физической подготовки. (Приложение №3.)

На начальном этапе исследования физической подготовленности результаты занимающихся оказались достаточно слабые, особенно в тесте, определяющем выносливость, и тестах на организацию перил (уровень физической подготовленности ниже среднего и низкий).

В связи со всем вышеперечисленным возникла необходимость разработать определенную систему работы, направленную на повышение мотивации к занятиям спортивным туризмом у подростков и дающую положительный эффект динамики уровня общей и физической подготовленности данной возрастной группы.

***Актуальность опыта*** подсказана растущим с каждым годом интересом к спортивному туризму. У спортивного туризма есть еще одно ценное качество – он универсален, им могут заниматься как девочки, так и мальчики. Так, систематические занятия спортивным туризмом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая гармоничное физическое развитие.

Сегодня здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревогу в обществе, и это, прежде всего, связано с малой двигательной активностью учащихся. С катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным и губящим молодой организм привычкам, это приводит к необратимым процессам деградации личности.

Занятия спортивным туризмом позволяют мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, способствуют формированию воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, улучшению успеваемости, отвлекают от пустого времяпрепровождения и тяги к вредным привычкам.

Сегодня здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревогу в обществе, и это, прежде всего, связано с малой двигательной активностью учащихся. С катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным и губящим молодой организм привычкам, это приводит к необратимым процессам деградации личности.

В ходе работы над опытом выявлены следующие ***противоречия:***

- между загруженностью современного подростка (учеба в школе, занятия в художественной и музыкальной школах, курсы иностранных языков, репетиторство, танцы и др.) и мнением родителей о пользе занятий спортивным туризмом для дальнейшей жизни ребенка;

- между отсутствием интереса у учащихся к занятиям спортивном туризме и недостаточной осведомленностью о самом виде спорта и его правилах.

***Ведущая педагогическая идея опыта*** заключается в создании необходимых условий для вовлечения подростков в учебно-тренировочный процесс посредством широкого применения подвижных игр и игровых упражнений, которые способствуют повышению интереса и мотивации учащихся к занятиям спортивны туризмом.

***Длительность работы над опытом***

Работа над темой велась с апреля 2016 года по 2018 год.

I этап (подготовительный) – апрель 2016 - сентябрь 2016 года. Первый этап включал сбор и анализ материалов по теме опыта, диагностику уровня мотивации к занятиям спортивным туризмом учащихся исследуемой группы и их родителей, диагностику уровня физической подготовленности занимающихся, подбор упражнений.

II этап (основной) – октябрь 2016 – октябрь 2017 года. Второй этап являлся непосредственно этапом реализации опыта.

III этап (заключительный) – ноябрь 2017 – январь 2018 года. Третий этап был посвящен анализу результатов опыта, итоговой диагностике уровня мотивации и уровня физической подготовленности исследуемой группы подростков, подведению итогов работы.

***Диапазон опыта*** представлен внеклассной системой организации работы в школьном спортивном клубе «ТИТАН».

***Теоретическая базой*** педагогического опыта Архипова П.И. явились методические рекомендации по проведению занятий спортивным туризмом в условиях школы В.И. Омельченко, И.И. Панова, А.Г. Маслова, Ю.В. Константинова.

Спортивный туризм — прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного как физически, так и морально, человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта — скажем, гимнастика, борьба, бокс и т. д. Но зато здоровью туриста могут позавидовать многие. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, вымокнуть под дождем. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределенными во времени нагрузками способствует излечению некоторых заболеваний.

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной, ходьбе. Большинство горожан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15 - 20 километров - не по лесной чаще, нет, а по обычной проселочной дороге - для них непосильная задача.

В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолеть в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Так ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Ради общего дела они учатся преодолевать усталость, становиться выше личных симпатий и антипатий, помогать друг другу, быть чуткими, а если нужно, беспощадными к нарушителям порядка. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у школьника сознательную дисциплину, настойчивость.

Нельзя недооценивать и того, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм—прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят.

Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослым и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в школу.

***Новизна опыта*** заключается в разработке системы занятий спортивным туризмом, обеспечивающих положительную динамику в повышении занятий спортивным туризмом у современных подростков.

***Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.*** Материалы опыта Архипова П.И. возможно использовать при организации занятий в школьной секции при хорошей оснащенности спортивного зала (страховочные системы, веревки, специальное туристское снаряжение). Наполняемость секционной группы – 10-15 человек. Возраст занимающихся – 11-15 лет (подростковый возраст).

**Раздел II**

**Технология опыта**

***Цель данного опыта:*** повышение уровня мотивации к занятиям спортивным туризмом через использование подвижных игр и игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе школьников подросткового возраста.

Исходя из цели, были поставлены следующие ***задачи:***

1. Сохранение и увеличение контингента занимающихся в школьной секции путем систематических занятий данным видом спорта.
2. Создание системы упражнений игрового характера и подвижных игр, которые будут способствовать вовлечению в занятия спортивным туризмом подростков и станут эффективными для развития физических качеств и освоения технико-тактических действий данного вида спорта в учебно-тренировочном процессе.

***Организация учебно-воспитательного процесса.*** В последнее время чаще стали проводится соревнования по спортивному туризму: школьный, районный и областной туристический слеты, различные туристические походы, в которых наравне с мальчиками принимают участие и девочки. Все это является предпосылкой создания условий, при которых дети подросткового возраста смогут заниматься данным видом спорта после основных уроков в школе с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности, а также овладения элементарными туристическими навыками. Такие условия на начальном этапе подготовки может создать школьная секция.

Начальную спортивную подготовку у мальчиков и девочек подросткового возраста следует начинать с систематических организованных занятий в школьных спортивных секциях. Этот возраст - самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной группы. Основными формами подготовки на занятиях спортивным туризмом должны быть спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должны быть предметы специального туристского снаряжения.

Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

 В процессе занятия 80% времени учащиеся должны заниматься с туристическим снаряжением, 20% - выполнять упражнения различного характера (упражнения общей физической подготовки, тактической подготовки и т. д.).

Физиологи, исследуя функции нервно-мышечной системы, установили, что простые и естественные движения (стояние, ходьба, бег и др.) относятся к безусловным рефлексам и управляются из центров, расположенных в спинном мозге. Чем сложнее движение, тем выше передаются функции управления. Наиболее сложные движения организуются и управляются из центров, расположенных в коре головного мозга. С помощью опытов была составлена карта двигательной активности тела и области коры головного мозга. Оказалось, что каждой части тела соответствует свой участок коры головного мозга. Самым обширным оказался участок, отвечающий за кисти рук, а самым незначительным – за движения ног.

В подростковом возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте. Поэтому в период 11-12 лет 50% упражнений должны быть на ловкость, гибкость, координацию движений: эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Способность к тактической подготовке в этом возрасте низкая. Нет способности к тактическому использованию пространства, игроки не рассматриваются как партнеры по команде.

В подростковом возрасте у большинства детей интерес к движению очень высок, если эта деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы. Поэтому обучение спортивному туризму на 1-м этапе должно носить в основном игровой характер и строиться по типу общей физической подготовки – на это должно отводиться до 60% времени.

На своих секционных занятиях Архипов П.И. использует такие игровые упражнения, которые непосредственно воздействуют не только на руки, но и на все тело подростка в комплексе. Умение работать на туристическом этапе, в сочетании с игровой деятельностью, по мнению автора опыта, быстро развивают такие качества, как ловкость и координацию движений. Умение быстро перемещаться со снаряжением, так и без него, движения развивает быстроту и силу. Длительные нагрузки развивают выносливость.

***Описание содержания обучения.*** На основании полученных первоначальных результатов анкетирования и физической подготовленности исследуемой группы подростков апробировалась разработанная автором опыта система работы.

Для создания условий мотивации к занятиям спортивным туризмом школьников подросткового возраста автор использовал игровую деятельность во внеклассной форме организации учебной работы.

В подростковом возрасте спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки как единого педагогического процесса. В силу физиологических особенностей этот возраст уже обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами, которые использовал автор, являлся показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходила демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснение и указание на главные моменты действия. Далее занимающимся давалась возможность попробовать действие и только после следовала демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии, а затем делались первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения упражнения.

Для комплексного решения воспитательных и образовательных задач Архипов П.И. на практике использовал игровой и соревновательный методы. Всё это помогало проводить занятия интересно и эмоционально, с высокой моторной плотностью.

Основными средствами развития физических качеств в работе автора являлись упражнения игрового характера, подвижные игры и разновидности подвижных игр с элементами спортивного туризма.

В подготовительной части занятия Архиповым П.И. использовались подводящие упражнения и подвижные игры, они помогали организму учащихся согреться и подготовиться к предстоящей нагрузке, кроме того игры доставляли радость, хорошее настроение и положительный настрой к дальнейшей работе.

Для закрепления освоенных навыков технических элементов, преимущественно в основной части занятия, преподаватель использовал упражнения игрового характера, которые воспитывают у игрока навыки технической и тактической подготовки, умение слаженно работать в команде.

Чтобы научить ребенка основным техническим приемам в спортивном туризме, автор использовал подвижные игры с элементами спортивного туризма: «Научись работать с веревкой» (задача: научить технике работы с веревкой); «Забег со снаряжением» (задачи: научить быстрому передвижению со снаряжением и развить выносливость при передвижении); «С закрытыми глазами» (задачи: научить вязанию узлов, развить специализированное «чувство веревки»); «Одень на время» (задачи: научить одевать страховочную систему максимально быстро и правильно); «Переправа в парах» (задачи: научить работе в парах, привить навыки групповых действий); «Организация перил» (задача: научить организации перил с минимальными временными затратами).

В заключительной части занятий использовались подвижные игры для концентрации внимания, которые должны привести школьников из возбужденного состояния в состояние достаточно спокойное.

Для подросткового возраста уже доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками, но в то же время занимающихся привлекают игры сюжетного характера: с пробежками, преодолением препятствий. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно. Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли, что в будущем особенно важно для туриста. Учитывая вышеперечисленное, автор опыта включал в свои занятия подвижные игры на развитие физических качеств и старался проводить максимально возможное количество занятий на открытом воздухе, а не только в спортивном зале.

Игры для развития ловкости. Это игры, побуждающие к быстрому переходу от одних действий к другим: «Перемена мест», «Третий лишний», «Охота на зайцев», «Передача мячей по кругу», «Кто быстрей», «Волк во рву» (Приложение №8.).

Игры для развития выносливости. К ним относятся игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии: «Салки простые», «Хвостики», «Салки с мячом», «Чай, чай, выручай!» (Приложение №8.).

Игры для воспитания скоростно-силовых качеств: «Взять крепость», «Быстрый танец» (Приложение №8.).

Игры, требующие от участников проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке, способствующие развитию силы: «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Сила ног», «Перетягивание каната» (Приложение №8.).

Стоит отметить, что на занятиях в школьной секции по спортивному туризму преподаватель использовал и стандартные упражнения для овладения учащимися технико-тактическими действиями и приемами. Однако большая часть времени все же отводилась на подвижные игры и игровые упражнения.

**Раздел III**

**Результативность опыта**

С целью вовлечения в занятия спортивным туризмом школьников подросткового возраста и определения эффективности использования подвижных игр, раз в 6 месяцев Архипов П.И. проводил анкетирование. Анкета состояла из трех вопросов с утвердительным или отрицательным вариантом ответа. (Приложение №2.)

Диаграмма 1.

***Результаты анкетирования занимающихся***

Анализируя диаграмму №1, можно говорить о том, что всем учащимся нравятся занятия спортивным туризмом, проводимые в игровой форме. Это прослеживается на протяжении всего периода проведения опыта и отражается на диаграмме сохранностью контингента занимающихся по годам обучения. Исключение составляет первый год обучения, где четверо школьников дали отрицательные ответы на некоторые вопросы анкеты. По мнению автора опыта, это связано с недостаточным пониманием некоторых подвижных игр и игровых упражнений.

С целью определения повышения интереса к занятиям спортивным туризмом не только учащихся было проведено повторное анкетирование родителей, которое показало положительную динамику роста интереса к вовлечению подростков в занятия данным видом спорта. (Приложение № 5.)

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности проводилось тестирование учащихся. Оно включало в себя выполнение контрольных упражнений общей (бег 30м, прыжок в длину с места, бег 300м) и специальной (работа с веревкой, вязание узлов на время) физической подготовки. (Приложение №3.) Выполнение тестов позволяло вовремя делать выводы и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Контрольные тесты проводились раз в 6 месяцев на протяжении всего опыта работы.

Результаты тестирования по каждому учебному году заносились в протокол общей и специальной физической подготовленности, где определялось среднее значение уровня физической подготовленности занимающихся, отдельно мальчиков и девочек, по каждому тесту. Каждому среднему значению норматива соответствовала своя цифра уровня физической подготовленности: 1 – низкий уровень; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий. (Приложение № 6.)

Диаграмма 2.

***Показатели предварительного уровня физической подготовленности***

***(апрель 2016 – декабрь 2016)***

Как видно из диаграммы №2, на начальном этапе исследования результаты занимающихся достаточно слабые, особенно в тесте, определяющим выносливость, и тестах на работу со снаряжением (уровень физической подготовленности ниже среднего и низкий).

Диаграмма 3.

***Динамика показателей уровня физической подготовленности***

***(январь 2017 – июнь 2017)***

Диаграмма 4.

***Динамика показателей уровня физической подготовленности***

***(июль 2017 – ноябрь 2017)***

Анализ результатов тестирования по итогам каждого учебного года показывает, что с каждым годом наблюдается рост практически всех показателей как общей, так и специальной физической подготовленности занимающихся (диаграммы №3 и №4). Из диаграмм видно, что прирост показателей у мальчиков выше показателей девочек, что, в принципе, вполне естественно. Упражнения специальной физической подготовки (работа с веревкой, вязание узлов на время) лучше получаются у мальчиков.

Однако девочки не уступают мальчикам в упражнениях общей физической подготовки (бег 30 и 300м, прыжок в длину с места), и у них также увеличиваются результаты показателей тестов специальной физической подготовки, так как к 11-12 годам темп движений у девочек и мальчиков примерно выравнивается.

В целом использование подвижных игр и игровых упражнений на занятиях в школьной секции по спортивному туризму положительно отразилось на динамике уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся. (Приложение № 7.)

В ходе проведенного исследования согласно поставленным задачам Архипова П.И. сделаны следующие выводы:

1. На основе анализа научно - методической литературы и данных педагогических наблюдений выявлены физиологические и возрастные особенности организма школьников подросткового возраст, разработана форма работы использования подвижных игр и игровых упражнений для вовлечения детей данной возрастной группы в занятия спортивным туризмом.
2. Предложенная форма работы способствовала вовлечению подростков в занятия спортивным туризмом, а также дала положительный эффект динамики уровня общей и физической подготовленности исследуемых детей, подтвержденной тестами и анкетированием учащихся на протяжении всего времени проведения опыта.
3. Данная форма работы с применением подвижных игр и игровых упражнений подтвердилась повышением заинтересованности детей на занятиях в секции спортивного туризма, что отразилось на сохранности и росте контингента учащихся на протяжении всего опыта.
4. Анализируя данные анкет занимающихся, можно говорить о том, что всем детям нравятся занятия спортивным туризмом, проводимые в игровой форме на занятиях в школьной спортивной секции.
5. Все вышесказанное позволяет рекомендовать применять данную форму работы в школьные секции по футболу с подростками 11-15 лет.

Практические рекомендации

1. Внедрение вышеописанной формы работы в учебно-тренировочный процесс с подростками в условиях школьной секции по спортивному туризму позволит вовлечь детей в занятия, а также повысить уровень развития физических качеств и технико-тактической подготовленности юных туристов. Использование подвижных игр и игровых упражнений поможет разнообразить учебно-тренировочные занятия и проводить их на высоком эмоциональном уровне.
2. Рекомендуемые подвижные игры и игровые упражнения следует рационально использовать в каждой части учебно-тренировочных занятий.
3. В подростковом возрасте дети способны сделать многое за относительно короткий промежуток времени. Поэтому игры следует чередовать и чаще менять, а также не забывать давать учащимся небольшой отдых между играми или упражнениями.
4. При использовании подвижных игр и игровых упражнений не стоит оставлять без внимания стандартные упражнения для развития технических и тактических навыков в футболе, а также упражнения общей физической подготовки - средства всестороннего развития ребенка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
3. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования уча­щихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
7. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
8. Лукоянов П.И. Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
11. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Ту­рист», 1985.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому ту­ризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Кон­стантинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
13. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсе­ева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
14. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С.Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,
15. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институ­тов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Приложение №1 - Анкета для определения уровня заинтересованности детей и родителей в занятиях спортивным туризмом.
2. Приложение №2 - Анкета для учащихся «Нравятся ли мне занятия спортивным туризмом в школьной секции?»
3. Приложение №3 - Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной подготовленности.

Приложение №1.

**Анкета для определения уровня заинтересованности детей в занятиях спортивным туризмом**

Отметьте «да» или «нет».

1. Знаете ли Вы такой вид спорта, как спортивный туризм?

(да/нет)

1. Знакомы ли Вы с правилами спортивного туризма?

(да/нет)

1. Хотите ли Вы заниматься в школьной секции по спортивному туризму?

(да/нет)

**Анкета для определения уровня интереса родителей подростков в занятиях спортивным туризмом**

Отметьте «да» или «нет».

1. Хотите ли Вы, чтобы ваш ребенок занимался в школьной секции по спортивному туризму?

(да/нет)

1. Нужно ли проводить в школе секционные занятия по спортивному туризму?

(да/нет)

Приложение № 2

**Анкета для учащихся «Нравятся ли мне занятия спортивным туризмом в школьной секции?»**

Отметьте «да» или «нет».

1. Хотите ли Вы продолжать заниматься в школьной секции по спортивному туризму?

(да/нет)

1. Нравятся ли Вам проводимые занятия?

(да/нет)

1. Нравятся ли Вам те упражнения, которые применяет тренер?

(да/нет)

Приложение №3

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию**

**уровня общей физической подготовленности**

1. Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 30 м с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости.

2. Скоростно-силовые способности. Оцениваются по прыжку в длину. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**3.**Выносливость туриста. Определяется по времени пробегания 300 м. Выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Для оценки способности к освоению отдельных технических приемов и их со­четаний, а также уровня технического мастерства, применяется группа специ­альных тестов:

**1. Работа с веревкой.** Выполняется сбухтовывание и разбухтовывание веревки 10 мм. Фиксируется время и правильность выполнения.

**2. Вязание узлов на время**. Выполняется на время, фиксируется время и правильность выполнения.

Шкалы оценки уровня развития общих физических ка­честв футболистов представлены в таблице.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности** | **Возраст учащихся** |
| **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** |
| **МАЛЬЧИКИ** |
| **Бег 30м** |
| Высокий  | 5,5 | 5,4 | 5,3 |
| Выше среднего | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| Средний  | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Ниже среднего  | 5,8 | 5,7 | 5,6 |
| Низкий  | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| **Бег 300м** |
| Высокий  | 70,0 | 66,0 | 64,0 |
| Выше среднего | 72,2 | 68,0 | 66,0 |
| Средний  | 74,0 | 70,0 | 68,0 |
| Ниже среднего  | 76,0 | 72,0 | 70,0 |
| Низкий  | 78,0 | 74,0 | 72,0 |
| **Прыжок в длину с места** |
| Высокий  | 155 | 160 | 165 |
| Выше среднего | 150 | 155 | 160 |
| Средний  | 145 | 150 | 155 |
| Ниже среднего  | 140 | 145 | 150 |
| Низкий  | 135 | 140 | 145 |
| **ДЕВОЧКИ** |
| **Бег 30м** |
| Высокий  | 6,3 | 5,9 | 5,7 |
| Выше среднего | 6,5 | 6,1 | 5,9 |
| Средний  | 6,7 | 6,3 | 6,1 |
| Ниже среднего  | 6,9 | 6,5 | 6,3 |
| Низкий  | 7,1 | 6,7 | 6,5 |
| **Бег 300м** |
| Высокий  | 66,0 | 65,0 | 64,0 |
| Выше среднего | 67,0 | 66,0 | 65,0 |
| Средний  | 68,0 | 67,0 | 66,0 |
| Ниже среднего  | 69,0 | 68,0 | 67,0 |
| Низкий  | 70,0 | 69,0 | 68,0 |
| **Прыжки в длину с места** |
| Высокий  | 120 | 130 | 140 |
| Выше среднего | 115 | 125 | 135 |
| Средний  | 105 | 115 | 125 |
| Ниже среднего  | 90 | 100 | 110 |
| Низкий  | 80 | 90 | 100 |