**Методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий для обучающихся при подготовке к туристско-спортивным мероприятиям**

**Часть 1. «Общая и специальная физическая подготовка»**

Занятия туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Туризм имеет большое прикладное значение. Умение преодолевать препятствия – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Но чтобы прийти ко всему этому и справиться с большими нагрузками без травм – необходимы регулярные тренировки. Как же правильно и эффективно построить тренировочный процесс?

Схема тренировочного занятия:

***Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных обязательных***, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

*Вводная часть* — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач – до 5 минут.

*Подготовительная часть* – разминка (примерный набор упражнений смотри в Комплексах упражнений в приложении) – до 15 минут.

***ВНИМАНИЕ!!! Разминка проводится всегда –сверху вниз! (С головы к ногам)***

*Основная часть –* непосредственно тренировка.

*Заключительная часть – заминка* (примерный набор упражнений смотри в Комплексах упражнений в приложении) – до 10 минут.

В тренировочном процессе выделяют ОФП и СФП:

**ОФП** (общая физическая подготовка) – это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера направленная на повышение работоспособности, развитие у индивида основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а также укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардио - респираторной и др.)

**СФП** (специальная физическая подготовка)– это физическая работа, специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в непосредственном виде спорта, а характер и режим упражнений, должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений.

***Общая физическая подготовка.***

На этапе начальной подготовки ОФП должна быть направлена на общее укрепление физического состояния юного спортсмена.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

На ОФП на этом этапе уделяется до **70%** времени от общей нагрузки.

***Специальная физическая подготовка.***

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

На СФП уделяется **до 40%** времени от общей нагрузки.

Со временем процентное соотношение ОФП снижается, а процент СФП увеличивается.

***ВНИМАНИЕ!!! При выполнении ОФП и СФП нужно следить за правильностью выполнения упражнений!***

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос. Эффективно использование в тренировочном процессе дыхательных упражнений, как во время тренировки, так и после ее окончания.

В завершении занятий полезны – подвижные игры («третий лишний» «землетрясение» и др.)

***В конце занятий важна заминка***

**Заминка** – это специальный комплекс упражнений для плавного перехода организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя.

10-минутной заминки вполне достаточно, чтобы организм успокоился и пришел в норму.

Оптимальный вариант – это упражнения на растяжку.

***ВНИМАНИЕ!!! Но ни в коем случае – не должна ощущаться боль!!!***

Так же можно использовать бег с замедлением и переходом на ходьбу.

***Разработано ПДО – Копытовой С.В.***