

**НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ**

«Спелеотуризм»

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

3 года

**ПЕДАГОГ**

Гарипова Татьяна Владимировна

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

13- 17 лет

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

404

**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Детский туризм является эффективным средством гармоничного развития дошкольников. Развитие детского туризма – это одно из перспективных направлений. Начальное овладение туристическими навыками в школьном возрасте позволяет привить детям культуру здорового образа жизни. Одна из основных оздоровительных задач работы в учреждении дополнительного образования, это внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Уникальность детского туризма состоит в том, что заниматься им можно в любое время года. Благодаря этим занятиям у детей снижается уровень простудных заболеваний, повышается уровень двигательной активности, а также позволяет решить ряд психологических проблем.

Занятия туризмом хорошо принимаются родителями, воспитателями, доступен и понятен детям. Рекомендован для детей с любой группой здоровья, при отсутствии серьезных патологий.

Спелеотуризм — один из 10 видов спортивного туризма, входящих в Единую спортивную классификацию Российской Федерации, — дает возможность не только повышать спортивное мастерство в походах и путешествиях, но и развивать научно-исследовательскую деятельность обучающихся, участвовать в краевых (региональных) и всероссийских научно-исследовательских краеведческих конференциях и олимпиадах.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы** - развитие физически и нравственно полноценной личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**Предметные:**

- дать общее представление о спелеотуризме и спелеологии, как науке;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;
- освоить смежные виды туризма;
- сформировать основные туристские навыки и умения;
- развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- развить психологическую подготовку к прохождению пещер различной категории сложности;
- сформировать начальные инструкторские навыки;
- дать представления о культуре и природе России через туристские походы по пещерам.

**Метапредметные:**

- развитие внимания, памяти, умения сравнивать и сопоставлять;
- развить умение находить оптимальные решения в нестандартных ситуациях;
- укрепление физического здоровья учащихся;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости;
- формирование устойчивого интереса к туризму и изучению спелеологии.

**Личностные:**

- формирование осознанного выбора в пользу здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- формирование бережного отношения к окружающей среде;

- воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;
- приобщение к нормам и ценностям туристского сообщества.

## **ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ**

Туристический быт

Снаряжение

Самоконтроль спортсмена

Гигиена

Общая физическая подготовка

Снаряжение

Веревки

Узлы

Скалолазание

Спортивный туризм

Спелеотуризм и пешеходный туризм

Работа в снаряжении

Техника прохождения препятствий

Ориентирование

Техника страховки

Виды страховок

Умение производить страховку своему товарищу

Краеведение

Лыжный туризм

Тактическая подготовка

Работа со снаряжением

Построение тактики

Ситуации при построении дистанции

Спасательные работы

Экстремальные ситуации в походе

Психологическая подготовка

Игры на сплочение коллектива

Проработка экстремальных ситуаций в походе. Доверие

Соревнования, ПВД и УТП, экскурсии

Промежуточная аттестация

## **ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

При реализации программы используются такие формы текущего контроля и промежуточной аттестации, как беседа, исправление, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, зачет, соревнование. В начале учебного года проводится начальная аттестация, в конце учебного года — промежуточная аттестация, по окончании программы — итоговая аттестация.

## **НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК**

### **Нормативно-правовые документы**

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559-1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо

Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)

7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года. Основная литература

## **II. Основной список:**

- 1.Лодгорбунских З.С.,Пиратинскип А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург,УГТУ-УПИ, 2013.
2. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2011.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2009.
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2012.
5. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
6. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2013.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2011 г.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2015.
- 9.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 2012.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2010.
10. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2015.
11. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 2015.
12. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа,2011.
13. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2009.
14. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. -Санкт -Петербург, 2009. Григоренко Ю.Н. «Планирование и организация работы в детском оздоровительном лагере» Кипарис – З. М., Педагогическое общество России, 2008г.
15. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011, - 228 с., илл.
16. Приказ Минобрнауки РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности».
17. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристи: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.
18. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В.Степанов, С.В. Сиязов, Т.Н. Сафонов. - М.: Просвещение, 2011 г. 80 с.
19. Миронова О.И. «Психологическое сопровождение работы в детском оздоровительном лагере». Учебно-методическое пособие. ПБОЮЛ Першина Т.В. Тамбов, 2004г.
20. Учебник «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» – 2012г.-115с.

## **III. Дополнительный список:**

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
2. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии» В помощь туристскому организатору. М., Федеральный центр детско-юношеского туризма, 2004г.
3. Остапец А.А. «На маршруте туристы – следопыты». Книга для учащихся. М., «Просвещение», 1987г.
4. Учебник «Соревнования туристов» под общей редакцией Э.Н.Кодыш – Пешеходный туризм-М.Физкультура и спорт, 1990 г-175с..

5. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.
6. Учебник «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 5, 6, 7 класс под общей редакцией Ю.Л. Воробьевса – 2-е издание 2012 г.
7. Мохнатч Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.
8. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.
9. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.
10. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2005г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.
13. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустрина. – М.: САМ, 2005.

**IV. Интернет-ресурсы:**

1. <https://infourok.ru/metodichka-po-sportivnomu-orientirovaniyu-1064809.html>
2. <http://www.twirpx.com/file/543235/>
3. [http://нэб.рф/catalog/010003\\_000061\\_c720a8f624429573a12056ef1a95c5ad/](http://нэб.рф/catalog/010003_000061_c720a8f624429573a12056ef1a95c5ad/)
4. <http://www.twirpx.com/file/1448187/>
5. <http://www.phoenixrostov.ru/topics/book/?id=O0071386>