Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

ПРИНЯТА	РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании	на заседании	Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ
методического совета от	педагогического совета	_____И. С. Ременникова
22.08.2022 г.	от 31.08.2022 г.	Приказ № 291
Протокол №1	Протокол № 1	от 01.09.2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«ОФП с элементами скалолазания»

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год
1 год обучения – 108ч.,
Срок освоения: 01.09.2022г.-31.05.2023г.
Состав группы: 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер в Навигаторе:

Автор-составитель:
Каюмова Эльвира Валериевна,
педагог дополнительного
образования высшей категории

г. Нефтекамск, 2022 год

1. Пояснительная записка

Введение - Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребенок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность - свою личную и коллективную, получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Направленность образовательной программы – туристко-краеведческая.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность занятий общей физической подготовкой с элементами скалолазания подрастающего поколения и молодежи несомненна: во-первых, занятия по ОФП с элементами скалолазания само по себе органично для детей, соответствует их детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины. Во-вторых, скалолазание – это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие человека. Тренирует мышцы, связки, улучшает моторику, и координацию, повышает пластичность, гибкость и выносливость. В-третьих, занятия по ОФП с элементами скалолазания воспитывают решительность, настойчивость, целеустремленность. Скалолазание эффективно развивает интеллектуальные качества спортсмена. Каждый начинающий скалолаз уже обладает "шахматным" мышлением, наблюдательностью. В-четвертых, во время занятий происходит приобщение к здоровому образу жизни, формируется желание регулярно заниматься физической культурой или спортом. Для молодых людей занятия общей физической подготовкой с элементами скалолазания, это не только хороший фитнес и укрепление здоровья, но и получение заметной доли адреналина и драйва, а также возможность получения знаний в области скалолазания, и использования их в повседневной жизни.

Новизна программы. Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процесс ее реализации, позволяющий одновременно решать вопросы обучения, воспитания, оздоровления,

профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков. Формирование навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Отличительные особенности программы. Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике пешеходного туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, умение действовать при пожаре, применять средства пожаротушения, пользоваться средствами индивидуальной защиты и приборами гражданской защиты, действиям при возникновении нештатных ситуаций. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы. Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы, погодных условий, времени года.

Тип программы. Модифицированная, составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Пеше-лыжный туризм», «Юные инструкторы туризма» - М.: ФЦДЮТиК, 2012-2015 гг., «Школа безопасности» - М.: ФЦДЮТиК, 2007г.

Педагогическая целесообразность. Предлагаемая программа носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что можно на используемом материале развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

Межпредметные связи. В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.

Цель программы: Укрепление здоровья и физического развитие детей, подростков и молодежи через занятия общей физической подготовкой с элементами скалолазания.

Данная программа предусматривает решение следующих основных задач:

В области образования:

• Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности.

• Формирование навыков здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств личности.

• Привлечение детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

• Формирование и развитие навыков по технике скалолазания.
• Профилактика вредных привычек и правонарушений.

В области воспитания:
- нравственное воспитание учащихся в процессе создания и работы коллектива;
- воспитание эстетического восприятия окружающего мира, любознательности, умения наблюдать, логически мыслить и рассуждать, трудолюбия, аккуратности в процессе деятельности, сотрудничества и взаимопомощи.
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;

В области развития:
- развитие творческого потенциала каждого ребенка в соответствии с его возможностями и интересами.
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка, выполнение спортивных разрядов;
-укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

В ходе изучения данной программы используются следующие формы занятий: беседы, практические занятия, а также используются как основные методы проведения занятий – рассказ, показ, игра, тренировка, учебный поход.

Условия набора. Программа дополнительного образования предназначена для детей 8 - 12 лет**.** Принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья). Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Проведение соревнований среди обучающихся по мере усвоения различных упражнений и выполнения нормативов, подведение итогов по окончанию занятий позволяет стимулировать процесс обучения детей.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.
1 год обучения – 108 часов в год (3 часа в неделю, 36 недель в год);

Наполняемость учебной группы.

Наполняемость групп: 25 человек.

Особенности организации образовательного процесса

В ходе изучения данной программы используются следующие формы занятий: беседы, практические занятия, а также используются как основные методы проведения занятий – рассказ, показ и тренировки. Организация туристско-познавательной, спортивной деятельности выстраивается

дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей обучающихся.

Проведение соревнований среди обучающихся по мере усвоения различных упражнений и выполнения нормативов, подведение итогов по окончанию занятий позволяет стимулировать процесс обучения подростков.

Режим занятий. Количество часов в неделю –3 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1-2 часа в аудитории, спортивной площадке центра.

Формы проведения занятий

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 40 минут предусмотрен 5 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- практические занятия в помещении;
-тренировочные выезды, сборы;
- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;
- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Формы организации деятельности детей на занятии

Формы работы: в группах, в малых группах, индивидуально.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП и СФП в Приложении).

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями обучающихся

1. Групповые формы:

• Дни открытых дверей.
• Родительское собрание.
• Совместные походы.
• Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

• Анкетирование, диагностика.
• Индивидуальная консультация (беседа).
• Просветительская работа.

Планируемые результаты реализации программы

В области образования:

• Улучшение состояния здоровья, включая физического развития; повышение уровня физической подготовленности.
• Повышение уровня сформированности навыков здорового образа жизни, физических, морально- этических и волевых качеств личности.
• Привлечение детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
• Сформированность навыков по технике скалолазания.
• Отсутствие среди обучающихся вредных привычек и правонарушений.

В области воспитания:

- повышение уровня нравственного воспитания;
- формирование любознательности, умения наблюдать, логически мыслить и рассуждать, трудолюбия, аккуратности в процессе деятельности, сотрудничества и взаимопомощи.

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;

В области развития:

- развитие творческого потенциала каждого ребенка в соответствии с его возможностями и интересами.
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка, выполнение спортивных разрядов;
-укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

В ходе изучения данной программы используются следующие формы занятий: беседы, практические занятия, а также используются как основные методы проведения занятий – рассказ, показ, игра, тренировка, учебный поход.

Ежегодное обновление программы

ФЗ «Об образовании» предусматривает ежегодное обновление программ дополнительного образования. Программа будет обновлена и пройдет процедуру переутверждения в августе 2023 года, в соответствии с изменениями нормативно-правовой базы, квалификационных требований и образовательных стандартов, с учётом развития науки, техники, культуры, экономики и социальной сферы, возможных изменений правил вида спорта, а также результатов итоговой аттестации детей после первого года обучения, результатов соревновательной деятельности обучающихся в период летних каникул.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН
108 часов

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**6**	**5**	**1**	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях скалолазанием.	1	1	-	Беседа
1.2.	Краткие сведения о строении организма. Гигиена. Закаливание.	1	1	-	Беседа
1.3.	Знакомство со скалолазным снаряжением, одеждой и обувью, обзор страховочных устройств.	2	1	1	Беседа
1.4	Виды соревнований в скалолазании	1	1	-	Беседа
1.5	История родного края. Достопримечательности.	1	1	-	Беседа
2.	**ОФП**	**62**	**11**	**51**	
2.1.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимания от скамейки	1	-	1	Беседа
2.2.	Упражнения для мышц ног (голень, бедро). Приседания на	0,5	-	0.5	Беседа
2.3.	Упражнения для мышц живота, на пресс.	0,5	-	0.5	Беседа
2.4.	Развитие гибкости.	1	-	1	Беседа
2.5	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести	3	-	3	Зачет
2.6	Развитие координационных качеств.	1	-	1	Беседа
2.7	Развитие быстроты, координации движений	2	-	2	Зачет
2.8	Упражнение на равновесие.	2	-	2	Зачет
2.9	Развитие прыгучести, силы, гибкости.	2	1	1	Беседа
2.10	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы.	3	1	2	Зачет
2.11	Техника бега, развитие прыгучести.	3	1	2	Зачет
2.12	Бег на короткие дистанции 30-60м.	2	-	2	Зачет
2.13	Челночный бег 3х10 м	2	0.5	1.5	Зачет
2.14	Бег на средние дистанции 300м., 500м.,600м.	4	0.5	3.5	Зачет
2.15	Кроссовый бег в медленном темпе до 10 мин.	3	-	3	Зачет
216.	Бег на длинные дистанции 1000м. и 2000м.	3	1	2	Зачет
2.17	Развитие физических качеств через игру	5	1	4	Тест
2.18	Работа на скамейках, шведской стенке.	2	1	1	Беседа
2.19	Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств.	2	1	1	Зачет

2.20	Тесты, определение физических возможностей	2	-	2	Тест
2.21	Развитие ловкости через игры.	2	-	2	Беседа
2.22	Развитие быстроты, скоростно - силовых	2	-	2	Беседа
2.23	Подвижные игры на свежем воздухе	6	-	6	Беседа
2.24	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	1		1	Беседа
2.25	Полоса препятствий с элементами бега, лазания по скалодрому, прыжков и метания мяча.	3	1	2	Беседа
2.26	Прыжки в длину с места.	2	1	1	Зачет
2.27	Упражнения на координацию. Спуск вниз лазанием	2	1	1	Зачет
3	**СФП**	**40**	**9**	**31**	
3.1	Лазание траверсом	2	1	1	Беседа
3.2	Лазание траверсом на выносливость	3	1	2	Тест
3.3	Лазание серии коротких трасс	3	1	2	Беседа
3.4	Отработка постановки ног	3	1	2	
3.5	Организация страховки	2	0.5	1.5	Беседа
3.6	Лазание трасс частями	3	0.5	2.5	Беседа
3.7	Отработка динамических перехватов	3	1	2	Тест
3.8	Отработка статических перехватов	2	1	1	Беседа
3.9	Подтягивания на перекладине. Висы на пальцах. Рукоход.	3	1	2	Беседа
3.10	Подтягивания на пальцах.	1	-	1	Беседа
3.11	Подтягивания на одной руке на низкой перекладине (ноги на полу).	2	-	2	Зачет
3.12	Кистевая динамометрия. Стойка на пальцах	1	-	1	Беседа
3.13	Подтягивания на время. Разноуровневые подтягивания.	1	-	1	Зачет
3.14	Висы в блоке. Перекаты на перекладине. Выход на две руки над перекладиной	2	0.5	1.5	Беседа
3.15	Совершенствование техники передвижения по скальному рельефу	2	0.5	1.5	Беседа
3.16	Разминка, настрой и подготовка к старту	0,5	-	0.5	Беседа
3.17	Моделирование соревновательных ситуаций	0,5	-	0.5	Беседа
3.18	Соревнования	6	-	6	Соревнования
	Всего:	**108**	**25**	**83**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч.)

Теория: Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практика: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, скалолазанию. Отработка правильных действий в работе со специальным снаряжением. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

1.2. Краткие сведения о строении организма. Гигиена. Закаливание(1ч.)

Теория: Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Практика: Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Знакомство со скалолазным снаряжением, одеждой и обувью, обзор страховочных устройств (2ч.)

Теория: Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой,

спортивным ориентированием, для подготовки. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное снаряжение для занятий скалолазанием. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практика: Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения

1.4. Виды соревнований в скалолазании (1ч.)

Теория: Спортивное скалолазание – вид спорта, в котором спортсмены преодолевают подготовленные трассы, на специальных тренажерах (скалодром) имитирующих настоящие скалы. Целями создания этих тренажеров были: дать равные условия для всех участников, привлечение зрителей, спонсоров, представителей средств массовой информации, решение проблем сохранения природной среды, а также в значительной мере уменьшить влияние погодных условий на результаты. Правила выделяют следующие соревновательные дисциплины: а) Скорость - прохождение предложенной судьями дистанции за минимальное время;

б) Трудность - судьи фиксируют максимальную высоту подъема на дистанции;

в) Боулдеринг - серия кротких трас, судьи подсчитывают количество пройденных трас и затраченные попытки;

г) Многоборье.

Практика: Каждый вид скалолазания имеет традиционные закономерности выполнения технических приемов и принятия тактических решений, обладает своими психологическими и физиологическими особенностями. Разняться не только технические приемы, но также условия соревнований и характер трасс. Упражнения на стенке по развитию координации движений,

увеличению подвижности суставов.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Лазание на трудность с отрицательным углом. Движение по полке, карнизу шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке.

1.5. История родного края. Достопримечательности. (1).

Теория: «Духовно-нравственное воспитание детей на основе истории родного края». Взаимосвязь театрального искусства, туризма и истории родного края. Достопримечательности родного края.

2.1- 2.10 Общая физическая подготовка (62ч.)

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2-3 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание спортивным способом на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Комплексы гимнастических упражнений, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамье.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Отжимания: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами

сопротивления *Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросание и прием в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

2.11-2.27 Легкая атлетика (31ч.)

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также без аварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: *Легкая атлетика*

Бег на 60 м, 300 м, 500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 1-2км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол, футбол, пионербол, эстафеты.

Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках в длину, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

3.Специальная физическая подготовка

3.1-3.18 Скалолазание (40ч.)

Теория: Скалолазание как один из видов спортивного туризма. Техника скалолазания. Боулдеринг - спортивная дисциплина в скалолазании. Техника и тактика преодолении дистанции.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика: Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Лазание на трудность с отрицательным углом. Движение по полке, карнизу шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя», «булинь». Спортивное и прикладное значение узлов.

Планируемый результат после первого года обучения. По окончании начальной специализации осуществляется выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке и по овладению специальной подготовкой скалолаза. В группах обучающихся возможно проведение зачетных мероприятий по теоретической подготовке. По результатам сданных нормативов обучающиеся переводятся на следующий уровень подготовки.

По завершению изучения данной программы, обучающиеся должны **знать**:

- осанки; о причинах травматизма на занятиях;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений;
-способы самоорганизации, самооценки и самоконтроля;
-технику и тактику скалолазания.

уметь:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- завязывать основные узлы;
- работать в коллективе;
- участвовать в городских соревнованиях;
- набирать соревновательный опыт в различных видах соревнований;
-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
-решать основные вопросы теоретической подготовки скалолаза.

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактиктуризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Методы обучения и воспитания

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

Методы обучения

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Метод взаимного обучения.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний. Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями.

Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Методы воспитания

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирование опыта	Методы стимулирования поведения деятельности
Беседы	Педагогические требования	Соревнования
Лекции		Поощрение
Диспуты	Общественное мнение	Наказание
Метод примера	Приучение	Создание ситуации успеха
Присутствие в нравственной среде	Упражнение	Разбор дистанции
Создание воспитательных ситуаций	Создание проблемных ситуаций	Создание ситуации занимательности

План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№п/п	**Название мероприятия**	**Дата проведения**	**Место проведения**
1.	Встречи с интересными людьми	1.10.2022, 21.02.2023	МАУ ДО ДЮЦ СТ
2.	Городские соревнования «Туртропа - 2022»	23.09.2022	ЛПЗ
3.	Экскурсии в Управление гражданской защиты	09.10.2022 14.04.2023	МБУ УГЗ
4.	Экскурсии в Пожарную часть №37	15.10.2022 21.04.2023	ПЧ-37
5.	Городские соревнования по ориентированию (Лабиринт)	15.10.2022	МАУ ДО ДЮЦ СТ
6.	Спортивно-обучающая игра «Юный спасатель» по программе «Школа безопасности» среди учебных заведений города, посвященная международному Дню толерантности	12.11.2022г	МАУ ДО ДЮЦ СТ
7.	Личное первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях.	17.12.2022г.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
8.	Городские соревнования по скалолазанию среди обучающихся начальных классов.	21.01.2023г.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
9.	Городские соревнования по спортивному туризму. Дистанция «Лыжная»	25.02.2023г.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
10.	Городские соревнования по боулдерингу.	18.03.2023г.	ЛПЗ
11.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях (связки)	15.04.2023г.	МАУ ДО ДЮЦ СТ

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса является занятие

. Основные формы занятия:

- тренировочное занятие
- практическое занятие

- занятие-соревнование
- мастер-класс
- поход
- экскурсия

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

Первые два вида занятий – теоретические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1.Равномерный.	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки.	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период.
2. Переменный.	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена

		скорости при беге.
3. Контрольный.	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный.	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный.	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный.	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке.
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8.Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод.	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса.	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки.
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего

самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету (Оказание первой помощи пострадавшему);
- технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);
- *здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии*: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»);
- *технология развития критического мышления:* построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов-осмысление–рефлексия». Используется практически на любом занятии. Основные приемы: «Тактика прохождения дистанции», «Верные и неверные утверждения» и др.;
- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если…» используются практически на любом занятии модулей программы;
- *информационные технологии*: использует разные методы и их сочетания.

Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.
: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные в на странице педагога в ВК интерактивные игры, ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

● помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

● освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

● Оборудование зала:

1. Кабинет №2 по туризму:

- столы - 2шт., стулья – 10 шт., плакаты – 10 шт., маты - 7шт., папки - 4 шт.

Туристическое снаряжение:

- веревка основная – 1000м., блокировки – 17 шт., карабины - 70 шт., веревки вспомогательные – 10 шт., рукавицы – 17 пар, восьмерки- 17шт, жумары - 15шт, Система страховочная 17 шт, Спусковое устройство 17 шт, Пантин 17 шт, Зажим грудной «Кроль» 17 шт, Поддержка «Кроля» 17 шт, Компас жидкостный 17 шт, Курвиметр 17 шт, Каска туристическая 17 шт, Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации 1 шт., Туристическое индивидуальное снаряжение - 17шт.

Видеофильмы по разделам курса «Школа Безопасности»-4 шт.,

Дидактические и раздаточные материалы по основным разделам.

2. Скальный тренажер:

Маты – 11 шт, веревка основная – 5 шт., блокировки – 10 шт., карабины - 30 шт, зацепы-35 шт.

Оценочные материалы по ОФП (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 30 м (с)	7.2	7.0	6.8	6.6	6.0
2.	Бег 1000 м (м)	7.20	7.00	6.40	6.10	5.50
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	7
4.	Прыжок в длину с места (см.)	90	100	110	120	140

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП
(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 30 м (с)	11,6	11,4	7.3	7.1	6.4
2.	Бег 500 м (м)	300	250	2.40	2.30	2.20
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	3	5	7	9	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	80	90	105	115	130

Тестирование по краеведению
Вопрос 1
Что означает цветок курая?
*Символ радости
*Символ знания
*Символ дружбы
Вопрос 2
Какая самая знаменитая пещера Башкортостана?
*Капова пещера
*Сугман
*Салаватская пещера
Вопрос 3
Самая длинная река в Башкортостане?
*Белая
*Ик
*Урал
Вопрос 4

Столица Башкирии
*Уфа
*Благовещенск
*Туймазы
Вопрос 5
Второй по численности населения город Башкортостана?
*Оренбург
*Стерлитамак
*Стерлибашево
Вопрос 6
Сколько городов в Республике Башкортостан?
*12
*40
*21
Вопрос 7
Уникальная гора в переводе с башкирского означает «горящая»?
*Янгантау
*Иремель
*Шахтау
Вопрос 8
Какой национальный напиток изготавливают из молока кобылиц?
*катык
*кумыс
*кефир
Вопрос 9
Что является символом Башкортостана?
*Балалайка
*Маракасы
*Курай
Вопрос 10
Этот продукт ароматен и сладок, его вкус и целебная сила объясняются редкостным сочетанием растительности Башкортостана. Что это?
*Сгущенное молоко
*Варенье
*Мёд
Вопрос 11
Это самый сильный из зверей, его называют хозяином башкирского леса. Кто это?
*медведь
*лев
*волк
Вопрос 12
Как называется переносное каркасное жилище с войлочным покрытием у башкирских народов?
*юрта
*шалаш
*иглу
Вопрос 13
Как называется весенний народный праздник окончания полевых работ у башкир?
*Науруз
*Сабантуй
*Ураза - Байрам
Вопрос 14

Выбери национальное блюдо башкир:
*блины
*баурсак
*пицца
Вопрос 15
Национальный герой Республики Башкортостан:
*ШагитХудайбердин
*Фарит Исангулов
*Салават Юлаев

Тестирование по оказанию доврачебной помощи

1. Как остановить обильное венозное кровотечение?
А- наложить давящую повязку;
Б- наложить жгут;
В- обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
Г- продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
Д- посыпать солью.
2. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение
А- Паренхиматозное
Б- Венозное.
В- Капиллярное.
Г- Артериальное..
3. Артериальное кровотечение возникает при:
А- повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
Б- поверхностном ранении;
В- неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.
4. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?
А- наложить жгут на обработанную рану;
Б- выше раны на 10-15 см;
В- ниже раны на 30 см;
Г- на 20-25 см ниже раны;
Д- на 10-15 см ниже раны;
5. На какой срок жгут накладывается зимой?
А- На час
Б- На 1ч 30 мин
В- На 2 часа
Г- На 2 ч 30 мин
Д-На 3 часа
6. Вместо жгута можно использовать:
А- Давящую повязку.
Б- Закрутку.
В- Холод к ране.
Г- Компресс
7. Как правильно обработать рану?
А- продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;
Б- смочить йодом марлю и наложить на рану;
В- обработать рану перекисью водорода;
Г- смазать саму рану йодом;
Д- посыпать солью
8. При обморожении участок кожи необходимо:

А- Растереть снегом.
Б- Разогреть и дать теплое питье.
В- Растереть варежкой.
9. Пневмоторакс это:
А- Открытое ранение живота
Б- Затрудненность дыхания
В- Вид заболевания легких
Г- Открытая рана грудной клетки.
10. Перелом это
А- разрушение мягких тканей костей;
Б- трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела;
В- трещины, сколы, раздробление костей.
11. При открытом переломе со смещением костей необходимо:
А- Поправить смещение и наложить шину
Б- Поправить смещение и перевязать
В- Наложить шину с возвращением костей в исходное положение
Г- Перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину.
12. При открытом переломе прежде всего необходимо:
А- дать обезболивающее средство;
Б- провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
В- на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
Г- остановить кровотечение.
13. Шину из жесткого материала накладывают
А- на голое тело
Б- на скрученную косынку
В- на вату, полотенце или другую мягкую ткань без складок
14. Когда проводят реанимацию
А- при переломе;
Б- при кровотечении;
В- когда отсутствует дыхание и сердечная деятельность;
Г- при вывихе ноги;
Д- нет правильного ответа
15. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?
А- после освобождения пострадавшего от опасного фактора;
Б- при повышении артериального давления;
В- при отсутствия пульса;
Г- при применении искусственного дыхания;
Д- при кровотечении
16. «Кошачий глаз» признак
А- клинической смерти;
Б- агонии;
В- обморока, травматического шока;
Г- биологической смерти.
17. При ожоге третьей степени немедленно вызовите «скорую помощь» и:
А – Полейте пузыри водой;
Б – Дайте пострадавшему большое количество жидкости;
В – Обработайте кожу жиром или зеленкой;
18. Во время тяжёлой физической работы в помещении с высокой температурой воздуха и влажностью возможен
А- солнечный удар;
Б- травматический шок;

В- травматический токсикоз;
Г- тепловой удар
19.Внезапно возникающая потеря сознания — это:
А – Шок;
Б – Обморок;
В – Мигрень;
Г – Коллапс.
20. При пулевом ранении мягких тканей голени необходима
А- укрепляющая повязка;
Б- давящая повязка;
В- иммобилизирующая повязка;
Г- толстая повязка.
Таблица ответов к тестам

№ теста	ответ	№ теста	ответ
1	Б	11	Г
2	Б	12	Г
3	А	13	В
4	Д	14	Б
5	А	15	В
6	Б	16	Г
7	В	17	Б
8	Б	18	Г
9	Г	19	Б
10	В	20	Б

ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагогов и обучающихся:

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. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного образования, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N 48226)

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)

8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

14. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

16. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.

17. 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».

18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан».

19. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.

20. 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

21. 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 для педагога:

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерацииот 22 апреля 2021 г. № 255
2. Методические рекомендации по организации и проведению юношеских и юниорских первенств России, спартакиад и других детско-юношеских всероссийских официальных спортивных мероприятий. 2019г.
3. Стеблецов Е.А. Воронов Ю.С. Севастьянов В.В. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. -М.: Юрайт, 2021г.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2019г. – 401 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2016г.
6. СоболевС.В.,. Соболева Н.В, Рябинина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные». Изд.: Сибирский федеральный университет.,2019г.
7. Рундквист Н. Урал Сплавы по рекам. 33 маршрута. /М.2017г.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2015г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. НабатниковойМ.Я.-М.: ФиС, 2016г.
10. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2015г.
11. В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова.Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. М.: Изд-во ГАЛО БУБНОВ, 2015г.

Дополнительная литература для педагога:

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, 2014г.
3. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.
4. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.

5. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.
7. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.

Литература для детей и родителей

1. Петров Ю.Я. «Жизнь без проблем?! 10 заповедей здоровья и долголетия» Изд. «Автор», 2020г. 160с.
2. Беар Гриллс «Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию», 2013г.
3. Учебник «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 5, 6, 7 класс под общей редакцией Ю.Л. Воробьева – 2-е издание 2012 г.
4. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.
5. В. С. Новиков, В. Н. Тихомиров, И. А. Губанов, К. В. Киселева «Иллюстрированный определитель растений Средней России», 2013г., 666 с.
6. КРАТКИЙ ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРИЛОЖЕНИЯ СИТЕС УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ Издание второе, переработанное (Под редакцией В. Ю. Ильяшенко) МОСКВА, 2018г.
7. Волцит Петр Михайлович, Целлариус Е. Ю. "Животные России. Определитель" Издательство: Аванта, 2019 г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт ФЦДЮТиК https://fcdtk.ru
2. Федерация спортивного туризма России http://www.tssr.ru
3. Тьюторы здорового образа жизни http:// http://zdorov-tutor.ru
4. Все о туризме – туристическая библиотека http://tourlib.net/teor.htm
5. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха http://tour-vestnik.ru/aktivnyy-otdyh/
6. Компьютерные игры для спортивного ориентирования http://oren-orient.narod.ru/games.html

I.