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	педагогического	_____И. С. Ременникова
от 22.08.2022 г.	совета от 31.08.2022 г.	Приказ № 291
Протокол №1	Протокол № 1	от 01.09.2022 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
«Спортивный туризм. Скалолазание»
Срок реализации: 3 года
Рекомендуемый возраст: 8-13 лет

Автор-составитель:
Гарипова Валерия
Андреевна,
Педагог дополнительного образования
первой категории

Нефтекамск, 2022 г.

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	**Раздел программы**	**Внесенные изменения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «**Спортивный туризм. Скалолазание**» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Гариповой В.А. рекомендована к реализации.

Методист Желенкова Елена Александровна.

22.08.2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень освоения – базовый.

Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности, является отличным средством патриотического воспитания. Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями. Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хороший образовательный уровень. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития. Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Спортивный туризм — это неолимпийский вид спорта, соревновательный вид туризма, представляющий собой скоростное прохождение трассы (с использованием специального снаряжения), на которой плотно сконцентрированы различные препятствия, встречающиеся в туристских походах.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм. Скалолазание» (далее «Туризм»), составлена в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017N 816 «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) Данная программа создана на основе типовой программы «Спортивный туризм» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по физкультуре и спорту от 19.06.06 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов; Уставом МАУ ДО ДЮЦ СТ;

постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 (об учреждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»); нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

Актуальность. Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни. Где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Участие в соревнованиях предполагает выезды команды за пределы города на 5 и более дней, проживание в палатках, совместный быт. Результат участия во многом зависит от сплоченности команды, четкого распределения ролей. Данные условия являются идеальной средой для социализации ребят в сложный период их жизни – переходный период. Одна из главных тенденций переходного возраста — переориентация подростка и юноши с родителей, учителей и вообще старших на ровесников, более или менее равных себе по положению. Отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания личности. Поведение же подростков по самой сути своей является коллективно-групповым. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное для него чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Задача же педагога – помочь каждому участнику команды через спортивные результаты, творческую реализацию и коммуникативные навыки заслужить уважение и любовь товарищей, что имеет решающее значение для юношеского самоуважения.

Данная программа **адаптированная** под условия МАУ ДО ДЮЦ СТ. Обучение навыкам скалолазания осуществляется на оснащенном скальном тренажере, где возможно моделирование скальных рельефов. Занятия по программе дополнительного образования позволяют работать с детьми от 7-х лет совместно с родителями (законными представителями).

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся реализуя свои естественные потребности в лазании, приобретают практические умения и навыки, развивают уверенность в себе и своих силах. Данная программа направлена на совершенствование (а точнее, на «совершенство») умственного и физического развития, укрепление

здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека. Занятия на большом тренажере по скалолазанию дают реальные возможности решать психологические проблемы детей (боязнь высоты).

Продвинутый уровень программы, направленный на подготовку обучающихся к соревновательной деятельности, предполагает работу по выявлению, обучению и воспитанию одарённых и мотивированных детей путём создания условий в образовательном процессе для развития и реализации их спортивного и творческого потенциала.

Отличительная особенность программы:

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005) Программа имеет ряд отличительных особенностей:

Образовательная программа является модифицированной и адаптированной под условия МАУ ДО ДЮЦ СТ и возрастные особенности детей; скорректированной и построенной на использовании методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих формированию и поддержке у ребят интереса к занятию туризмом. Занятия руководитель может проводить совместно с родителями (законными представителями) обучающихся. Особенности возрастной группы детей. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 8-13 лет.

Отличие в сроках реализации. Программа рассчитана на 3 года обучения, в отличие от выше указанных, предполагающих соответственно 4-х и 5-летние циклы реализации.

Отличие в содержании программы. Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Туризм» на всем протяжении освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в г. Нефтекамск.

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.

1.2 Цель программы: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным туризмом.

Цель обучения – создание команды спортсменов –обладающих хорошими физическими данными, высокими морально-этическими качествами, обладающих краеведческими знаниями природных и культурных

особенностей своего края.

Задачи:

Предметные:

· дать общее представление о спортивном туризме, как спорте;

· сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях похода;

· освоить смежные виды туризма;

· сформировать основные навыки и умения на соревнованиях;

· развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;

· развить психологическую подготовку к прохождению маршрутов различной категории сложности;

· сформировать начальные инструкторские навыки;

· дать представления о культуре и природе России через туристско-краеведческую деятельность.

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 родного края.

Личностные:

· формирование осознанного выбора в пользу здорового образа жизни через занятия туризмом;

· формирование бережного отношения к окружающей среде;

· воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;

· приобщение к нормам и ценностям туристского сообщества.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, набор в секцию осуществляется посредством достижения 7-ми летнего возраста детей, имеющие медицинский допуск врача.

Количество часов за год соответственно – 144 часа для 1 года обучения, 216 часов для второго года обучения и 324 часа для третьего года обучения.

Начало учебного года 1 г.о.: 1 сентября 2022 г.

Окончание учебного года 1 г.о.: 31 мая 2023 г.

Начало учебного года 2 г.о.: 1 сентября 2023 г.

Окончание учебного года 2 г.о.: 31 мая 2024 г.

Начало учебного года 3 г.о.: 1 сентября 2023 г.

Окончание учебного года 3 г.о.: 31 мая 2024 г.

Количество учебных недель: 36 недель.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом,

- продолжаться в форме учебно-тренировочных походов, экскурсий и т.п.,
В период летних каникул обучающиеся принимают участие в походах (по отдельному плану летней оздоровительной работы Центра), республиканских соревнованиях (Республиканский Туристский фестиваль, Республиканские соревнования по программе «Школа безопасности»)
Данная программа обеспечивает вариативность обучения за счет введения вариативной части в учебный план (имеет инвариантную и вариативную части).
Инвариантная часть включает общие базовые темы, необходимые для всех категорий учащихся.
Вариативная часть предполагает обучение одаренных обучающихся, обучающихся, проявляющих повышенный интерес к скалолазанию. Работа с подгруппами. Такой подход к содержанию образовательной деятельности позволяет индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.
Основанием для изучения вариативной части учебного плана является активное участие в соревнованиях регионального и муниципального уровня.
Для учащихся, проявляющих повышенные способности в скалолазании, разрабатывается *индивидуальные задания,* в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей и спортивных потребностей учащихся
Количество обучающихся: не более 10 человек. Уменьшение численности продиктовано необходимостью проведения индивидуальной работы с детьми.

Количество детей в группе

Во время групповых занятий в классе и на местности количественный состав группы:
Для 1 г.о. не должен превышать 15-20 человек;
Для 2 г.о. 12-15 человек;
Для 3 г.о. 10-12 человек, а во время путешествия 8—12 человек, что определяется требованиями нормативных документов по обеспечению безопасности в походах с несовершеннолетними.

Формы и режим 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;
- работа по индивидуальным заданиям;
-тренировочные выезды, сборы;
- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;
- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной

литературой, проведение простейших наблюдений).
Общая физическая подготовка - программный материал представляется в виде заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. *Техническая подготовка* осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод целостного и расчлененного упражнения). Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Изучаются приемы и основные тактические положения.

Адресат программы. В соответствии с возрастом участников республиканских соревнований, возраст детей, участвующих в реализации программы — 8-13 лет. На обучение принимаются все желающие. При поступлении в объединение дети должны представить медицинское заключение о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с ОВЗ и инвалиды при условии медицинского допуска.

Формы организации деятельности детей на занятии

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

Особенности содержания программы:

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов и техник. По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к спортивному туризму.

В группе ***второго года обучения*** основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание удаляется совершенствованию техникам пешеходного туризма, спелео-туризма и скалолазания, при помощи специальных упражнений. На занятиях серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и специальную подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Основные методы обучения:

- ✓ ***Методы обучения двигательной деятельности:***
- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начало до конца);
- расчленено-конструктивный метод (отдельные движения);
- метод сопряжённого воздействия (дополнительные препятствия требующих увеличение физических усилий);
- ✓ ***Методы воспитания физических качеств***
- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);
- ✓ ***Игровой метод***
- ✓ ***Соревновательный метод***
- ✓ ***Наглядные методы*** (показ двигательного действия);
- ✓ ***Словесные методы*** (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания).

Общие принципы педагогической деятельности:

- ◆ постепенный переход от обучения приемам скалолазания к техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- ◆ переход от обще подготовительных средств к специальным средствам подготовки спортсменов;
- ◆ планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- ◆ увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- ◆ постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Результаты образовательной деятельности.

По окончанию полного курса обучения учащиеся:

овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техник пешеходного туризма, спелео-туризма и скалолазания;

приобретут:

- опыт самореализации;
- соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- теоретические основы подготовки юного туриста;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;
- возможность продолжения обучения в МАУ ДО ДЮЦ СТ г. Нефтекамска;

будет сформирована:

- познавательная мотивация и установка на продолжение

образования.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах участие в соревнованиях. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»). 2. Промежуточный контроль, аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке спортивного туризма.

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.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на	1	-	1	Беседа
2.	Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил по спортивному туризму и Регламента.	1	-	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	51	-	51	Зачет, соревнования,
	Выносливость Сила Ловкость Быстрота Гибкость	11 10 10 10 10	- - - - -	11 10 10 10 10	
4.	Техническая подготовка.	47	-	47	Зачет, соревнования
	Упражнения с веревками, карабинами. Личное, командное прохождение этапов.	24 23	- -	24 23	
5	Ориентирование	12	-	12	Зачет, соревнования
	Введение в тему «Ориентирование». Работа с компасом. Умение читать карту. Работа с картой. Компас, упражнения с определением азимута. Тактическая подготовка. Полигоны с	4 4 4	- - -	4 4 4	
6	Специальные упражнения.	24	-	24	Зачет, соревнования
	Подготовка по спортивному туризму. Подготовка по спортивному ориентированию. Подготовка по скалолазанию.	12 8 4	- - -	12 8 4	
7	Соревновательная деятельность	4	- -	4	Соревнования
8	Начальная и промежуточная аттестация.	4	-	4	Зачет
	Итого:	**144**	**-**	**144**	

Содержание программы

1 год обучения

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей систематическим занятиям скалолазанием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовыми навыками скалолазания.

1. **Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности . Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Вводное занятие: краткое описание спортивного туризма, показательные упражнения, разминка. Пробование лазания на тренажерах. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях в естественных условиях. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании со страховкой.

2. **Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил спортивного туризма и Регламента.**

Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.

-Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

-Техника безопасности при организации перил на этапах.

-Техника безопасности при движении на этапах.

-Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

Изучение правил по спортивному туризму и Регламента. Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

3. **Общая физическая подготовка.**

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). Главной задачей является научить обучающихся развивать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

Развитие ***силы*** *осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.*

Мышцы рук:

1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).
Мышцы ног:
1) Приседание;
2) Приседание на одну ногу;
3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
Мышцы брюшного пресса:
1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;
4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.
Мышцы спины:
И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.
Быстрота *развивается с помощью:*
бег на короткие дистанции;
прыжки в высоту;
много скоки на двух ногах;
прыжки на скакалки;
специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину). *Общая* ***выносливость*** *развивается с помощью аэробной нагрузки:*
бег,
ходьба.
Гибкость *развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:*
сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; растяжка ног...
Ловкость *или координация развивается с помощью:*
- специальных упражнений на равновесие;
- при лазании боулдеринговых дистанций;
- упражнений в игровой форме.
Примерные упражнения: 1) «по кусочкам»; 2) лазания трасс более 15 перехватов; 3) лазания на выносливость по пикетам (ориентирование).
Скоростно-силовая выносливость *развивается при лазании боулдеринговых дистанций, направленных на динамические и статические хваты.*

4. **Техническая подготовка:**

Упражнения с верёвками, карабинами
Бухтовка и маркировка верёвки.
-Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.
Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.
-Перестёжка карабинов разными руками.

Личное, командное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

-Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

-Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

5. **Ориентирование.**

Введение в тему «Ориентирование». Работа с компасом. Умение читать карту. Работа с картой.

1. Параметры карты, условные знаки. Чтение карты.

- Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.
- Воспроизведение карты и сличение с местностью.
- Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

2. Компас, упражнения с определением азимута

- Устройство компаса и методы его использования
- Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап

КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3. Тактическая подготовка. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

- Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Прохождение учебных дистанций.

Соревнования по спортивному ориентированию

- Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

6. **Специальные упражнения**:

Подготовка по спортивному туризму.

Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

Подготовка по спортивному ориентированию.

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Подготовка по скалолазанию.

Скоростная сила развивается:

1. При лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
2. При лазании боулдеринговых дистанций, направленных на динамичные перехваты. *Динамичные перехваты* — это резкое движение руками в сторону нужной зацепы.

Методика развития динамических перехватов:

1) Упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепку под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно

позднее.
2) Хлопанье по стене или зацепке. Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях
3) Мобилизация на всем протяжении перехвата. Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.
4) Отталкивание ногами. Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.
5)Раскачивание вверх-вниз. Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.
6)Максимальное использование нижней руки.
7)Прыжок"внутрь". Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.
8) Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой. Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться -по выпуклой или по вогнутой.
9) Гипервентиляция. Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.
10) Расчет мертвой точки. Успешный захват зацепа часто зависит от способности оставлять одну ногу на скале, также часто бывает важно достать до зацепа в мертвой точке, в состоянии типа невесомости, без движения вверх или вниз. Это особенно актуально, когда вы делаете динамический перехват в сторону или на зацеп, нагружаемый вбок. Если вы выбрасываете слишком много энергии и продолжаете двигаться вверх или в сторону в момент, когда достаете до зацепа, то очень легко откачнуться обратно или потерять равновесие.
Силовая выносливость *развивается при отработке:*
1) длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
2) лазания трасс более 15 перехватов;
3) лазания на выносливость на время (2 -5 минут).
Скоростно-силовая выносливость *развивается при лазании боулдеринговых дистанций,* направленных на динамические и статические перехваты. Статические перехваты — это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).
Упражнения для развития статических перехватов:
1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

7. **Соревновательная деятельность.**

Участие в соревнованиях муниципального и регионального этапов.

8. **Промежуточная аттестация.**

Планируемый результат.

К концу учебного года учащиеся овладеют:

1. Основами теоретических знаний, по темам: правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий туризмом, гигиена и режим дня, умение пользоваться снаряжением, самоконтроль спортсмена.
2. Способами развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).
3. Способами развития выносливости: силовой, скоростно-силовой и средствами развития скоростной силы. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.
4. Основными техническими движениями, способами передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов и навыков, определяющий оценку овладения базовыми навыками технической подготовки учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на	1	-	1	Беседа
2.	Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил Спортивного туризма и Регламента.	1	-	1	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	50	-	50	Зачет, соревнования, ПВД, УТП
	Выносливость Сила Ловкость Быстрота Гибкость	10 10 10 10 10	- - - - -	10 10 10 10 10	
4.	Техническая подготовка.	48	-	48	Зачет, соревнования ПВД, УТП
	Техника лазания. Техника страховки. Упражнения с веревками, карабинами. Личное, командное прохождение этапов.	12 12 12 12	- - - -	12 12 12 12	
5	Ориентирование	6	-	6	соревнования

	Параметры карты, условные знаки. Чтение карты. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию. Компас, упражнения с определением азимута.	2 2 2	- - -	2 2 2	
6	Специальная подготовка. Подготовка к соревнованиям.	18	-	18	Зачет, соревнования ПВД, УТП
	Подготовка по спортивному туризму. Подготовка по спортивному ориентированию. Подготовка по скалолазанию.	10 2 6	- - -	10 2 6	
7	Соревновательная деятельность	18	- -	18	Соревнования
8	ПВД, УТП	72	-	72	ПВД, УТП
9	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Зачет
	Итого:	**216**	**-**	**216**	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

2 год обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- развитие необходимых двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий спортивным туризмом;
- освоение правил техники безопасности.
  Зачет;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами спортивного туризма и Регламентом.

1. **Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности . Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Вводное занятие: краткое описание спортивного туризма, показательные упражнения, разминка. Пробование лазания на тренажерах. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях в естественных условиях. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании со страховкой.

2. **Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил спортивного туризма и Регламента.**

Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.
-Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом
-Техника безопасности при организации перил на этапах.
-Техника безопасности при движении на этапах.
-Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.
Изучение правил по спортивному туризму и Регламента. Обсуждение пунктов Правил, Регламента.
Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций. Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

3. **Общая физическая подготовка (ОФП):**

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения совершенствуются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация), с помощью изученных на первом году обучения упражнений и изучение новых форм и методов развития гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости. Используются тренажеры и технические средства для развития физических качеств учащихся.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

*Развитие **силы** осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.*

Мышцы рук совершенствуется с помощью специальных упражнений:
1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
2) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).
3) сгибание разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки

Мышцы ног:
1) приседание;
2) приседание на одну ногу;
3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:
1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов («уголок»);
2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45градусов;
4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища.

Мышцы спины:
1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.
2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа

Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде(мы заменили их на «рукоход»

и «ногоход»):
1) Сгибание разгибание рук в висе на «рукоходе»
2) Висы на выносливость на «рукоходе».
Также все группы мышц развиваются при лазании боулдоринговых проблем.
Быстрота *развивается с помощью*:
- бег,
- прыжки в высоту,
- много скоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальных упражнений на шведской стенке.
Гибкость *развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:* -разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; -упражнения с партнёром; -упражнения с отягощением; -упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастичеой стенкой. *Примерные упражнения:*
1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
3) Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени
8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.
9) Растяжка.
Ловкость или координация *развивается с помощью* - специальных упражнений на равновесие; - при лазании боулдеринговых дистанций; - упражнений в игровой форме. *Примерные упражнения*:
1. "Равновесие”
2. "Порыв ветра"
3. "Палочник". Это упражнение состоит их 3 частей. При выполнении первой части упражнения следует лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, упереться руками в поясницу и поставить локти на пол. Удержаться

в этом положении в течение 10 с, а затем медленно опуститься на пол. В начале второй части этого упражнения следует занять такое же положение, как и в первой части, и постараться удерживать равновесие без помощи рук. По истечении 10 с опуститься на пол. Затем снова поднять верхнюю часть туловища и руки вверх, вытянуть руки вдоль тела и удерживать равновесие за счет опоры на плечи и руки. Оставаться в таком положении в течение 10 с, а затем опуститься на пол. При выполнении этого упражнения вдохи следует делать нижней или средней частью туловища. Тело поднимается вверх на вдохе, опускается на пол - на выдохе.

4. **Техническая подготовка.**

Техника лазания.

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических движений и приёмов. Совершенствование технических действий руками:

1) с крестные движения рук;
2) смена рук;
3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног:

1) «Разножка»;
2) «Лягушка»;
3) «Распор»;
4) Изучение приёма «Накат на ногу» применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацепку внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацепку так, чтобы во время выполнения наката на ногу колено пересекло среднюю линию зацепки. Пятка после выполнения «наката на ногу» должна оказаться в центре зацепки. С помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, телу задается движение вверх по направлению к зацепке, на которой стоит нога так, чтобы вес тела переместился на эту ногу. В результате этого движения спортсмен должен оказаться «сидящим на ноге». Опорная нога максимально согнута в колене, бедро отведено в сторону и находится в горизонтальном положении или так, чтобы колено было немного наклонено вниз. Таз необходимо максимально приблизить к рельефу, и он должен находиться над пяткой опорной ноги. Тогда максимум веса тела будет приходиться на эту ногу. Опытные спортсмены иногда могут вообще отпустить руки и сидеть на одной ноге, либо отдыхать, держась одной рукой, расслаблять вторую руку. Свободная нога не стоит на зацепке, находится в стороне или сзади скалолаза, уравновешивая его. Она может касаться рельефа или висеть в воздухе. Из этой позы можно начать движение, выпрямляя опорную ногу. Разноименная рука до некоторого момента может сгибаться, а затем выпрямляется и переходит в упор. Одноименная с опорной ногой рука уходит вверх до следующей зацепки и помогает выходу на опорную ногу. Если есть возможность, лучше накатить на носок. Из положения на

носочке скалолаз может продолжать движение, не переставляя ногу. В противном случае, когда нога стоит на пятке, скалолазу приходится переставлять ногу; на носок для того, чтобы работать дальше.

Способы передвижения по скальному рельефу:

1) Совершенствование свободного лазания;
2) Совершенствование лазание с верхней страховкой;
3) Обучение лазания с нижней страховкой: - лазание траверсом; - спуск лазанием; - срывы.
4) Лазание на скалах:

- совершенствования свободного лазания;
- совершенствование передвижения траверсом;
- обучения лазание с верхней страховкой.

Техника страховки.

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и само страховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование само страховки (правильное падение);
  - обучение узла восьмёрка одним концом.

Упражнения с верёвками, карабинами

Бухтовка и маркировка верёвки.

-Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

-Перестёжка карабинов разными руками.

Личное, командное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная, спелео (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

-Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной, спелео 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), (узкий лаз, шкурник, контест), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

-Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, спеле-связка, пешеходная-группа, спелео-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

5. **Ориентирование.**

Ориентирование на местности. Работа с компасом. Умение читать карту. Работа с картой.

Параметры карты, условные знаки

- Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

Чтение карты

- Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

- Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

Компас, упражнения с определением азимута

- Устройство компаса и методы его использования
- Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута.

Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

- Прохождение учебных дистанций.

6. **Специальная подготовка. Подготовка к соревнованиям.**

Подготовка по спортивному туризму.

Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная дистанция-спелео, пешеходная-связка, спелео-связка, пешеходная-группа, спелео-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

Подготовка по спортивному ориентированию.

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Подготовка по скалолазанию.

Скоростная сила развивается:

1. При лазании вверх на скорость по лёгким трассам;

2. При лазании боулдеринговых дистанций, направленных на динамичные перехваты. *Динамичные перехваты* — это резкое движение руками в сторону нужной зацепы.

Методика развития динамических перехватов:

1) Упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепку под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) Хлопанье по стене или зацепке. Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) Мобилизация на всем протяжении перехвата. Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) Отталкивание ногами. Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5)Раскачивание вверх-вниз. Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6)Максимальное использование нижней руки.

7)Прыжок"внутрь". Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.

8) Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой. Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться -по выпуклой или по вогнутой.

9) Гипервентиляция. Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

10) Расчет мертвой точки. Успешный захват зацепа часто зависит от способности оставлять одну ногу на скале, также часто бывает важно достать до зацепа в мертвой точке, в состоянии типа невесомости, без движения вверх или вниз. Это особенно актуально, когда вы делаете динамический перехват в сторону или на зацеп, нагружаемый вбок. Если вы выбрасываете слишком много энергии и продолжаете двигаться вверх или в сторону в момент, когда достаете до зацепа, то очень легко откачнуться обратно или потерять равновесие.

Силовая выносливость *развивается при отработке:*

1) длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;

2) лазания трасс более 15 перехватов;

3) лазания на выносливость на время (2 -5 минут).

Скоростно-силовая выносливость *развивается при лазании боулдеринговых дистанций,* направленных на динамические и статические перехваты. Статические перехваты — это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

Упражнения для развития статических перехватов:

1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

7. **Соревновательная деятельность.**

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

8. **ПВД, УТП.**
9. **Промежуточная аттестация.**

Планируемый результат.

К концу учебного года учащиеся овладеют:

1.Углубленными теоретическими знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности в спортивном туризме, ориентировании, скалолазании.

2. Общими сведениями по темам: виды и правила соревнований в спортивном туризме, ориентировании, скалолазании, закаливание, режим дня спортсмена.

3. Совершенствуют все основные физические качества. Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.

4. Новыми техническими движениями, приёмами, способами передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов навыков, определяющий оценку овладения навыками технической подготовки учащихся.

5. Приобретают начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного туризма.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности	1	-	1	Беседа

2.	Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	2	-	2	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	50	-	50	Зачет, соревнования, ПВД,УТП
	Выносливость Сила Ловкость Быстрота Гибкость	10 10 10 10 10	- - - - -	10 10 10 10 10	
4.	Техническая подготовка.	96	-	96	Зачет, соревнования ПВД, УТП
	Техника лазания. Техника страховки. Упражнения с веревками, карабинами. Личное, командное прохождение	24 24 24 24	- - - -	24 24 24 24	
5	Ориентирование	9	-	9	соревнования
	Параметры карты, условные знаки. Чтение карты. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию. Компас, упражнения с определением азимута.	3 3 3	- - -	3 3 3	
6	Специальная подготовка. Подготовка к соревнованиям.	27	-	27	Зачет, соревнования ПВД , УТП
	Подготовка по спортивному туризму. Подготовка по спортивному ориентированию.	15 3 9	- - -	15 3 9	
7	Соревновательная деятельность	27	-	27	Соревнования
8	ПВД, УТП	108	-	108	ПВД,УТП
9	Начальная и промежуточная аттестация.	4	-	4	Зачет
	Итого:	**324**	**-**	**324**	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3 год обучения

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- развитие необходимых двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия; -
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий спортивным туризмом и скалолазанием;

- освоение правил техники безопасности.
  Зачет;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами спортивного туризма и Регламентом.

1. **Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности . Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Вводное занятие: краткое описание спортивного туризма, показательные упражнения, разминка. Пробование лазания на тренажерах. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях в естественных условиях. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании со страховкой.

2. **Краткие сведения о спортивном туризме, Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом, изучение Правил спортивного туризма и Регламента.**

Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.
-Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом
-Техника безопасности при организации перил на этапах.
-Техника безопасности при движении на этапах.
-Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.
Изучение правил по спортивному туризму и Регламента. Обсуждение пунктов Правил, Регламента.
Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций. Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

3. **Общая физическая подготовка (ОФП):**

В спортивно оздоровительной группе третьего года обучения совершенствуются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация), с помощью изученных на втором году обучения упражнений и изучение новых форм и методов развития гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости. Используются тренажеры и технические средства для развития физических качеств учащихся.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

*Развитие **силы** осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.*

Мышцы рук совершенствуется с помощью специальных упражнений:
1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
2) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).
3) сгибание разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в

сторону правой или левой руки
Мышцы ног:
1) приседание;
2) приседание на одну ногу;
3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
Мышцы брюшного пресса:
1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов («уголок»);
2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45градусов;
4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища.
Мышцы спины:
1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.
2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа
Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде (мы заменили их на «рукоход» и «ногоход»):
1) Сгибание разгибание рук в висе на «рукоходе»
2) Висы на выносливость на «рукоходе».
Также все группы мышц развиваются при лазании боулдоринговых проблем.
Быстрота *развивается с помощью*:
- бег,
- прыжки в высоту,
- много скоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальных упражнений на шведской стенке.
Гибкость *развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:* -разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; -упражнения с партнёром; -упражнения с отягощением; -упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой. *Примерные упражнения:*
1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться, вверх не отрывая пяток от пола.
2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
3) Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.
6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены,

поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени
8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.
9) Растяжка.
Ловкость или координация *развивается с помощью* - специальных упражнений на равновесие; - при лазании боулдеринговых дистанций; - упражнений в игровой форме. *Примерные упражнения*:
1. "Равновесие"
2. "Порыв ветра"
3. "Палочник". Это упражнение состоит их 3 частей. При выполнении первой части упражнения следует лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, упереться руками в поясницу и поставить локти на пол. Удержаться в этом положении в течение 10 с, а затем медленно опуститься на пол. В начале второй части этого упражнения следует занять такое же положение, как и в первой части, и постараться удерживать равновесие без помощи рук. По истечении 10 с опуститься на пол. Затем снова поднять верхнюю часть туловища и руки вверх, вытянуть руки вдоль тела и удерживать равновесие за счет опоры на плечи и руки. Оставаться в таком положении в течение 10 с, а затем опуститься на пол. При выполнении этого упражнения вдохи следует делать нижней или средней частью туловища. Тело поднимается вверх на вдохе, опускается на пол - на выдохе.

4. **Техническая подготовка.**

Техника лазания.

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических движений и приёмов. Совершенствование технических действий руками:
1) с крестные движения рук;
2) смена рук;
3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.
Совершенствование приёмов техники ног:
1) «Разножка»;
2) «Лягушка»;
3) «Распор»;
4) Изучение приёма «Накат на ногу» применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацепку внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацепку так, чтобы во время выполнения наката на ногу колено пересекло среднюю линию зацепки. Пятка после выполнения «наката на ногу» должна оказаться в центре зацепки. С помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, телу задается движение вверх по направлению к зацепке, на

которой стоит нога так, чтобы вес тела переместился на эту ногу. В результате этого движения спортсмен должен оказаться «сидящим на ноге». Опорная нога максимально согнута в колене, бедро отведено в сторону и находится в горизонтальном положении или так, чтобы колено было немного наклонено вниз. Таз необходимо максимально приблизить к рельефу, и он должен находиться над пяткой опорной ноги. Тогда максимум веса тела будет приходиться на эту ногу. Опытные спортсмены иногда могут вообще отпустить руки и сидеть на одной ноге, либо отдыхать, держась одной рукой, расслаблять вторую руку. Свободная нога не стоит на зацепке, находится в стороне или сзади скалолаза, уравновешивая его. Она может касаться рельефа или висеть в воздухе. Из этой позы можно начать движение, выпрямляя опорную ногу. Разноименная рука до некоторого момента может сгибаться, а затем выпрямляется и переходит в упор. Одноименная с опорной ногой рука уходит вверх до следующей зацепки и помогает выходу на опорную ногу. Если есть возможность, лучше накатить на носок. Из положения на носочке скалолаз может продолжать движение, не переставляя ногу. В противном случае, когда нога стоит на пятке, скалолазу приходится переставлять ногу; на носок для того, чтобы работать дальше.

Способы передвижения по скальному рельефу:

1) Совершенствование свободного лазания;
2) Совершенствование лазание с верхней страховкой;
3) Обучение лазания с нижней страховкой: - лазание траверсом; - спуск лазанием; - срывы.
4) Лазание на скалах:
- совершенствования свободного лазания;
- совершенствование передвижения траверсом;
- обучения лазание с верхней страховкой.

Техника страховки.

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и само страховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование само страховки (правильное падение);
  - обучение узла восьмёрка одним концом.

Упражнения с верёвками, карабинами

Бухтовка и маркировка верёвки.

-Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

-Перестёжка карабинов разными руками.

Личное, командное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная, спелео (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

-Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной, спелео 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), (узкий лаз, шкурник, контест, техника SRT), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

-Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, спеле-связка, пешеходная-группа, спелео-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

10. Ориентирование.

Ориентирование на местности. Работа с компасом. Умение читать карту.

Работа с картой.

Параметры карты, условные знаки

- Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

Чтение карты

- Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

- Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

Компас, упражнения с определением азимута

- Устройство компаса и методы его использования
- Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута.

Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап

КТМ.

Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

- Прохождение учебных дистанций.

***11.* Специальная подготовка. Подготовка к соревнованиям.**

Подготовка по спортивному туризму.

Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

Подготовка по спортивному ориентированию.

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Подготовка по скалолазанию.

Скоростная сила развивается:

1. При лазании вверх на скорость по лёгким трассам;

2. При лазании боулдеринговых дистанций, направленных на динамичные перехваты. *Динамичные перехваты* — это резкое движение руками в сторону нужной зацепы.

Методика развития динамических перехватов:

1) Упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепку под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

2) Хлопанье по стене или зацепке. Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) Мобилизация на всем протяжении перехвата. Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) Отталкивание ногами. Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5)Раскачивание вверх-вниз. Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6)Максимальное использование нижней руки.

7)Прыжок"внутрь". Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-

вперёд-и-вверх.

8) Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой. Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться -по выпуклой или по вогнутой.

9) Гипервентиляция. Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

10) Расчет мертвой точки. Успешный захват зацепа часто зависит от способности оставлять одну ногу на скале, также часто бывает важно достать до зацепа в мертвой точке, в состоянии типа невесомости, без движения вверх или вниз. Это особенно актуально, когда вы делаете динамический перехват в сторону или на зацеп, нагружаемый вбок. Если вы выбрасываете слишком много энергии и продолжаете двигаться вверх или в сторону в момент, когда достаете до зацепа, то очень легко откачнуться обратно или потерять равновесие.

Силовая выносливость *развивается при отработке:*

1) длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;

2) лазания трасс более 15 перехватов;

3) лазания на выносливость на время (2 -5 минут).

Скоростно-силовая выносливость *развивается при лазании боулдеринговых дистанций,* направленных на динамические и статические перехваты. Статические перехваты — это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

Упражнения для развития статических перехватов:

1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)

2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

12. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

13. ПВД, УТП.

14. Начальная и промежуточная аттестация.

Планируемый результат.

К концу учебного года учащиеся овладеют:

1.Углубленными теоретическими знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности в спортивном туризме, ориентировании, скалолазании.

2. Общими сведениями по темам: виды и правила соревнований в спортивном туризме, ориентировании, скалолазании, закаливание, режим дня спортсмена.

3. Совершенствуют все основные физические качества. Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости. В конце года будет произведен прием контрольных нормативов по ОФП, определяющий оценку общей физической подготовки учащихся.

4. Новыми техническими движениями, приёмами, способами передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки. В конце года будет произведен прием

контрольных нормативов навыков, определяющий оценку овладения навыками технической подготовки учащихся.
5. Усовершенствуют навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного туризма.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Задачи:

Предметные:
· сформированность представления о спортивном туризме, как спорте;
·сформированность навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях похода;
· освоение смежных видов туризма;
· сформированность основных навыков и умений на соревнованиях;
· готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
· развитая психологическая подготовка к прохождению маршрутов различной категории сложности;
· сформировать начальные инструкторские навыки;
· сформированность знаний о культуре и природе России через туристско-краеведческую деятельность.

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

Личностные:
· формирование осознанного выбора в пользу здорового образа жизни через занятия туризмом;
· формирование бережного отношения к окружающей среде;
· воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике туризма (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

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*: 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.

2.2 Условия реализации программы

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.

Информационное обеспечение.

Электронные и литературные образовательные ресурсы. Мультимедийные материалы по спортивному туризму. Компьютерные программы.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Таблица 9

2.3. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование, собеседование, диагностические и практические задания, беседа, педагогическое наблюдение и др.
Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, фестивали открытых занятий.

Приложение №1

Упражнения в игровой форме по спортивному туризму для детей 7-14 лет

1. «Нарисуй-ка». Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.)Можно провести в виде эстафет.
2. «Обруч». Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазят по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.
3. «Подарочек». Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.
4. «Облезь меня». Дети лазят по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).
5. «Потанцуем». Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.
6. «Рывок». Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.
7. «Самый быстрый». Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.
8. «Кто быстрее». Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде по команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.
9. «Самый шустрый». Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с трассы.
10. «Запомни трассу». Пролезть трассу 2-3 раза на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

2.4 Оценочные материалы

Вопросы аттестационного занятия

Тестирование на знание основ техники безопасности лазания на скалах
1 - 3 года обучения

1. ***Сколько независимых точек страховки должно быть на «верхней» страховке?***

А.Одна Б. Две В. Три

2. ***Если при лазании вверх от скалы откололся камень, что ты должен крикнуть, чтобы предупредить тех, кто внизу?***

А. Воздух! Б.
Камень!
В. Осторожно!

3. ***При страховке через спусковое устройство, какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук?***

А.Та, что лежит на земле.
Б. Та, что идёт вверх.
В. Обе.

4. ***Можно ли лазать до того, как тренер всё проверил и разрешил лезть?***

А. Можно.
Б. Можно, если уверен, что всё
правильно сделал. В. Нельзя.

5. ***Каким узлом нужно привязываться к веревке, при лазании с верхней страховкой?***

А.Двойным узлом.
Б. Булинём
В. Восьмеркой с контрольным узлом.

6. ***Когда нужно растягивать веревку, при лазании с верхней страховкой, повисая на ней в паре метров от земли?***

А.Каждый раз перед тем, как лезть.
Б. Если в этот день по ней еще никто не
лазал; и после дождя. В. Только если веревка
совсем новая.

7. ***При надевании обвязки необходимо:***

А. Завязать узел на конце поясного ремня
Б. Сделать обратный ход в пряжке на
поясном ремне. В. Привязать конец

поясного ремня к обвязке

8. ***При страховке на скалах, на страхующем всегда должны быть надеты:***

А. Головной убор (кепка, панама)

Б. Солнцезащитные очки

В. Каска

9. ***При лазании с верхней страховкой следить за тем, чтобы веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа, должен, в первую очередь:***

А. Сам лезущий

Б. Страховщик В. Тренер

10. ***Перед тем, как лезть трассу, необходимо:***

А. Сказать: « Я полез»

Б. Окликнуть страховщика

В. Спросить, готова ли страховка и убедиться в её готовности.

11. ***Сидеть у скалы спиной к ней:***

А. Разрешается в каске

Б. Запрещается.

В. Запрещается, если сверху кто-то лезет.

12. ***В процессе лазания использование страховочных крючьев/шлямбуров:***

А. Разрешено.

Б. Разрешено

использование ногами

В. Запрещено.

13. ***Лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могли бы зацепиться на рельеф скалы или снаряжение:***

А.Запрещено.

Б. Разрешено.

В. Разрешено, если очень аккуратно.

14. ***Лазать и страховать с длинными распущенными волосами:***

А.Запрещено.

Б. Разрешено.

В. Разрешено, если очень аккуратно.

15. ***Сильно отклоняться от линии трассы, создавая вероятность большого «маятника»:***

А. Можно.

Б. Можно, если
осторожно. В.
Нельзя

16. ***Надетая обвязка должна:***
А.Плотно сидеть на бедрах
Б. Плотно сидеть на
талии/поясе В.
Сидеть свободно

17. ***При страховке сидеть и лежать:***
А. Запрещено
Б. Разрешено
В. Можно, если партнер долго лезет.

18. ***Протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью:***
А.Запрещено
Б. Разрешено
В. Разрешено, если это нравится тому, кого спускают

Тестирование по краеведению
1 - 3 года обучения

Вопрос 1
Что означает цветок курая?
А. Символ радости
Б. Символ знания
В. Символ дружбы

Вопрос 2
Какая самая знаменитая пещера Башкортостана?
А. Капова пещера
Б. Сугман
В. Салаватская пещера

Вопрос 3
Самая длинная река в Башкортостане?
А. Белая
Б. Ик
В. Урал

Вопрос 4
Столица Башкирии
А. Уфа
Б. Благовещенск

В. Туймазы

Вопрос 5
Второй по численности населения город Башкортостана?
А. Оренбург
Б. Стерлитамак
В. Стерлибашево

Вопрос 6
Сколько городов в Республике Башкортостан?
А. 12
Б. 40
В. 21

Вопрос 7
Уникальная гора в переводе с башкирского означает «горящая»?
А. Янгантау
Б. Иремель
В. Шахтау

Вопрос 8
Какой национальный напиток изготавливают из молока кобылиц?
А. катык
Б. кумыс
В. кефир

Вопрос 9
Что является символом Башкортостана?
А. Балалайка
Б. Маракасы
В. Курай

Вопрос 10
Этот продукт ароматен и сладок, его вкус и целебная сила объясняются редкостным сочетанием растительности Башкортостана. Что это?
А. Сгущенное молоко
Б. Варенье
В. Мёд

Вопрос 11
Это самый сильный из зверей, его называют хозяином башкирского леса. Кто это?
А. медведь
Б. лев

В. волк

Вопрос 12
Как называется переносное каркасное жилище с войлочным покрытием у башкирских народов?
А. юрта
Б. шалаш
В. иглу

Вопрос 13
Как называется весенний народный праздник окончания полевых работ у башкир?
А. Науруз
Б. Сабантуй
В. Ураза – Байрам

Вопрос 14
Выбери национальное блюдо башкир:
А. блины
Б. баурсак
В. пицца

Вопрос 15
Национальный герой Республики Башкортостан:
А. ШагитХудайбердин
Б. Фарит Исангулов
В. Салават Юлаев

Тестирование по оказанию доврачебной помощи
1 - 3 года обучения

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.

Тестирование по топографической подготовке
1 - 3 года обучения

Вопрос 1
Что такое меридиан?
Варианты ответов
А. Меридиан – это линия пересечения земной поверхности плоскостью, параллельной плоскости, проходящей через земную ось.
Б. Меридиан – это линия пересечения земной поверхности плоскостью, параллельной плоскости экватора.
В. Меридиан – это линия, перпендикулярная экватору Земли.

Вопрос 2
Что такое геоид?
Варианты ответов
А. Геоид – это фигура Земли, ограниченная рельефом земной поверхности.
Б. Геоид – это фигура Земли, представляющая собой сферу, сплюснутую с полюсов.
В. Геоид – это фигура Земли, ограниченная уровенной поверхностью.

Вопрос 3
Что такое уровенная поверхность?

Варианты ответов
А. Уровенная поверхность - это реальная поверхность океанов и открытых морей.
Б. Уровенная поверхность - это воображаемая поверхность материков, мысленно продолженная над всеми океанами и открытыми морями.
В. Уровенная поверхность - это воображаемая поверхность океанов и открытых морей, мысленно продолженная под всеми материками.

Вопрос 4
В чем особенность номенклатуры карты масштаба 1:200000?
Варианты ответов
А. Лист карты масштаба 1:200000 образуется делением миллионного листа на 36 частей; номенклатура его состоит из обозначения листа карты масштаба 1:1000000 с добавлением одной из арабских цифр 1, 2, 3, 4, ..., 36
Б. Лист карты масштаба 1:200000 образуется делением миллионного листа на 16 частей; номенклатура его состоит из обозначения листа карты масштаба 1:1000000 с добавлением одной из римских цифр I, II, III, IV, ..., XVI
В. Лист карты масштаба 1:200000 образуется делением миллионного листа на 36 частей; номенклатура его состоит из обозначения листа карты масштаба 1:1000000 с добавлением одной из римских цифр I, II, III, IV, ..., XXXVI

Вопрос 5
В чем особенность номенклатуры карты масштаба 1:50000?
Варианты ответов
А. Лист карты масштаба 1:50000 образуется делением листа карты масштаба 1:100000 на четыре части; его номенклатура состоит из номенклатуры стотысячной карты и одной из заглавных букв A, B, C, D латинского алфавита
Б. Лист карты масштаба 1:50000 образуется делением листа карты масштаба 1:100000 на четыре части; его номенклатура состоит из номенклатуры стотысячной карты и одной из заглавных букв А, Б, В, Г русского алфавита
В. Лист карты масштаба 1:50000 образуется делением листа карты масштаба 1:1000000 на четыре части; его номенклатура состоит из номенклатуры стотысячной карты и одной из заглавных букв А, Б, В, Г русского алфавита

Вопрос 6
В чем особенность номенклатуры карты масштаба 1:500000?
Варианты ответов
А. Лист карты масштаба 1:500000 является четвертой частью листа карты 1:1000000 и обозначается номенклатурой листа миллионной

карты с добавлением одной из прописных латинских букв A, B, C, D, обозначающих соответствующую четверть

Б. Лист карты масштаба 1:500000 является четвертой частью листа карты 1:1000000 и обозначается номенклатурой листа миллионной карты с добавлением одной из прописных букв А, Б, В, Г русского алфавита, обозначающих соответствующую четверть

В. Лист карты масштаба 1:500000 является шестнадцатой частью листа карты 1:1000000 и обозначается номенклатурой листа миллионной карты с добавлением одной из прописных букв от А до О русского алфавита, обозначающих соответствующую шестнадцатую часть

Вопрос 7

В чем особенность номенклатуры карты масштаба 1:25000?

Варианты ответов

А. Лист карты масштаба 1:25000 образуется делением миллионного листа на 36 частей; номенклатура его состоит из обозначения листа карты масштаба 1:1000000 с добавлением одной из арабских цифр 1, 2, 3, 4, ..., 36

Б. Лист карты масштаба 1:25000 образуется делением миллионного листа на 16 частей; номенклатура его состоит из обозначения листа карты масштаба 1:1000000 с добавлением одной из римских цифр I, II, III, IV, ..., XVI

В. Лист карты масштаба 1:25000 получается делением листа карты масштаба 1:50000 на четыре части; номенклатура его образуется из номенклатуры пятидесятитысячной карты с добавлением одной из строчных букв, а, б, в, г русского алфавита

Вопрос 8

Что такое условные знаки, использующиеся в топографических картах?

Варианты ответов

А. Условные знаки – графические, буквенные и цифровые обозначения, с помощью которых на карте показывают местоположение объектов местности и передают их качественные и количественные характеристики.

Б. Условные знаки – графические, буквенные и цифровые обозначения, с помощью которых на карте показывают местоположение объектов местности и передают только их качественные характеристики.

В. Условные знаки – графические, буквенные и цифровые обозначения, с помощью которых на карте показывают местоположение объектов местности и передают только их количественные характеристики.

Вопрос 9

На какие отрезки в градусной мере делятся линии параллелей и меридианов на картах масштабов 1:500000-1:1000000?

Варианты ответов

А. На отрезки, равные в градусной мере 1′
Б. На отрезки, равные в градусной мере 12′
В. На отрезки, равные в градусной мере 5′

Вопрос 10
Каким образом, не имея курвиметра, можно измерить расстояние по карте?
Варианты ответов
А. При отсутствии курвиметра расстояние по карте можно измерить с помощью полоски бумаги, а также линейки с миллиметровыми делениями. Для измерения с помощью полоски бумаги нужно ее ровный край совместить па карте с точками, между которыми определяется расстояние, и против них на полоске бумаги сделать пометки в виде тонких черточек. Приложив отмеченный черточками отрезок на бумаге к линейному масштабу, производят отсчет расстояния. Если используется линейка, то с помощью ее измеряют расстояние на карте между точками в сантиметрах (миллиметрах), затем полученную величину делят на величину масштаба
Б. При отсутствии курвиметра расстояние по карте можно измерить с помощью полоски бумаги, а также линейки с миллиметровыми делениями. Для измерения с помощью полоски бумаги нужно ее ровный край совместить па карте с точками, между которыми определяется расстояние, и против них на полоске бумаги сделать пометки в виде тонких черточек. Приложив отмеченный черточками отрезок на бумаге к линейному масштабу, производят отсчет расстояния, учитывая величину магнитного склонения. Если используется линейка, то с помощью ее измеряют расстояние на карте между точками в сантиметрах (миллиметрах), затем полученную величину умножают на величину масштаба
В. При отсутствии курвиметра расстояние по карте можно измерить с помощью полоски бумаги, а также линейки с миллиметровыми делениями. Для измерения с помощью полоски бумаги нужно ее ровный край совместить па карте с точками, между которыми определяется расстояние, и против них на полоске бумаги сделать пометки в виде тонких черточек. Приложив отмеченный черточками отрезок на бумаге к линейному масштабу, производят отсчет расстояния. Если используется линейка, то с помощью ее измеряют расстояние на карте между точками в сантиметрах (миллиметрах), затем полученную величину умножают на величину масштаба

Вопрос 11
Каков порядок использования курвиметра?
Варианты ответов
А. Вращением колесика стрелку прибора устанавливают на нулевое деление, а затем прокатывают колесико по измеряемой линии слева

направо или снизу вверх; полученный отсчет в сантиметрах умножают на 100
Б. Вращением колесика стрелку прибора устанавливают на нулевое деление, а затем прокатывают колесико по измеряемой линии слева направо или снизу вверх; полученный отсчет в сантиметрах умножают на величину масштаба данной карты
В. Вращением колесика стрелку прибора устанавливают на нулевое деление, а затем прокатывают колесико по измеряемой линии справа налево или сверху вниз; полученный отсчет в сантиметрах умножают на величину масштаба данной карты

Вопрос 12
Через какие интервалы наносится координатная сетка на картах масштабов 1:50000, 1:100000 и 1:200000?
Варианты ответов
А. через 1 см
Б. через 4 см
В. через 2 см

Вопрос 13
Что такое дополнительная координатная (километровая) сетка?
Варианты ответов
А. Дополнительная координатная (километровая) сетка предназначается для преобразования прямоугольных координат точек зоны в географические
Б. Дополнительная координатная (километровая) сетка предназначается для преобразования дирекционных углов точек при переходе из одной зоны в другую
В. Дополнительная координатная (километровая) сетка предназначается для преобразования координат одной зоны в систему координат другой, соседней зоны

Вопрос 14
Что обозначают подписи у горизонтальных километровых линий на карте?
Варианты ответов
А. Подписи у горизонтальных километровых линий обозначают номер зоны (одна или две первые цифры) и расстояние в километрах (всегда три цифры) от начала координат, условно перенесенного к западу от среднего меридиана на 500 км
Б. Подписи у горизонтальных километровых линий на карте соответствуют их расстояниям от оси ординат (от экватора) в километрах.
В. Подписи у горизонтальных километровых линий на карте соответствуют их расстояниям от оси ординат (от экватора) в метрах.

Вопрос 15
Какова протяженность координатной зоны с севера на юг?
Варианты ответов
А. Протяженность каждой зоны с севера на юг составляет примерно 20 350 км
Б. Протяженность каждой зоны с севера на юг составляет примерно 20 000 км
В. Протяженность каждой зоны с севера на юг составляет примерно 21 000 км

Вопрос 16
Какова особенность системы прямоугольных координат в пределах одной зоны?
Варианты ответов
А. Все топографические карты в пределах одной зоны имеют общую систему прямоугольных координат. Началом координат в каждой зоне служит точка пересечения начального меридиана зоны с экватором, начальный меридиан зоны соответствует оси абсцисс (X), а экватор — оси ординат (Y).
Б. Все топографические карты в пределах одной зоны имеют общую систему прямоугольных координат. Началом координат в каждой зоне служит точка пересечения среднего (осевого) меридиана зоны с экватором, средний меридиан зоны соответствует оси абсцисс (X), а экватор — оси ординат (Y).
В. Все топографические карты в пределах одной зоны имеют общую систему прямоугольных координат. Началом координат в каждой зоне служит точка пересечения среднего (осевого) меридиана зоны с экватором, средний меридиан зоны соответствует оси ординат (X), а экватор — оси абсцисс (Y).

Вопрос 17
Что такое холм (высота)?
Варианты ответов
А. вытянутое в едином направлении возвышение
Б. небольшая гора
В. куполоподобное или коническое возвышение с выраженным основанием – подошвой

Вопрос 18
Что такое овраг?
Варианты ответов
А. замкнутое со всех сторон понижение
Б. глубокая промоина с крутыми незадернованными скатами
В. глубокая лощина с крутыми задернованными скатами

Вопрос 19
Что такое тальвег (водослив)?
Варианты ответов
А. глубокая промоина с крутыми незадернованными скатами
Б. глубокая лощина с крутыми задернованными скатами
В. линия по дну, к которой направлены скаты

Вопрос 20
Как оценивается пересеченность рельефа равнинно-холмистой местности?
Варианты ответов
А. Пересеченность рельефа равнинно-холмистой местности оценивают по максимальному расстоянию между лощинами (балками, речными долинами, оврагами и т.п.)
Б. Пересеченность рельефа равнинно-холмистой местности оценивают по среднему расстоянию между лощинами (балками, речными долинами, оврагами и т.п.)
В. Пересеченность рельефа равнинно-холмистой местности оценивают по минимальному расстоянию между лощинами (балками, речными долинами, оврагами и т.п.)

Вопрос 21
Что такое формы рельефа?
Варианты ответов
А. Формы рельефа – это сочетание вертикальных и горизонтальных его сочленений
Б. Формы рельефа – это отдельные элементы рельефа, имеющие определенный внешний вид
В. Формы рельефа – это его элементы, располагающиеся выше (ниже) нулевого уровня Балтийской системы высот

Вопрос 22
Что такое лощина?
Варианты ответов
А. вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении
Б. замкнутое со всех сторон понижение
В. линия, по дну к которой направлены скаты
Вопрос 23
Что такое хребет?
Варианты ответов
А. куполоподобное или коническое возвышение с выраженным основанием – подошвой
Б. небольшая гора
В. вытянутое в едином направлении возвышение

Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1 -3 года обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
2.	Бег 1000 м (м)	4,20	4,10	4,00	3,50	3,40
3.	Подтягивание (кол. раз)	3	4	5	6	7
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
2.	Бег 1000 м (м)	4,05	3,55	3,45	3,35	3,25
3.	Подтягивание (кол. раз)	4	6	8	10	12
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	170	180	190	200

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1 - 3 года обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	3 км классический стиль	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	3 км классический стиль	21.00	20.00	19.00	18.00	17.00

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1-3 года обучения(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,6	11,4	11,2	11.0	10,8
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	14	16	18	20
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	10,8	10,6	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 500 м (м)	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	18	20	22	24
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1-3 года обучения(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	17.20	16.20	15.20	14.20	13.20
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения						
1.	3 км классический стиль	15.50	14.50	13.50	12.50	11.50

2.6 План воспитательных мероприятий на год

№п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1.	Городские соревнования «Туртропа», посвященная Всемирному дню туризма	сентябрь
2.	Участие в Республиканском конкурсе «Лето в кадре»	сентябрь
3.	Участие во Всероссийском конкурсе «Лето в объективе»	сентябрь
4.	Городские соревнования по ориентированию (Лабиринт), под девизом «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».	октябрь
5.	Спортивно-обучающая игра «Юный спасатель» по программе «Школа безопасности» среди учебных заведений города, посвященная международному Дню толерантности	ноябрь
6.	Личное первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях, посвященные Дню Конституции Российской Федерации	декабрь
7.	Городские соревнования по скалолазанию среди обучающихся начальных классов «Новогодний Фестиваль»	январь
8.	Городские соревнования по спортивному туризму. Дистанция «Лыжная», посвященная Месячнику оборонно-массовой работы	февраль
9.	Городские соревнования по боулдерингу, посвященный Международному женскому дню.	март
10.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях (связки), посвящённые Неделе здоровья	апрель
11.	Городские командные соревнования среди учебных заведений города по ТПТ «Школа безопасности».	май
12.	Многодневные походы	июнь

3. 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