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

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

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 2 года
1 год обучения – 144ч.
2 год обучения – 216ч.
Срок освоения: 01.09.2022 г.-31.05.2024 г.
Состав группы: 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы-составители:
Султанов Е.А., педагог дополнительного образования высшей категории;
Гарипова Т.В., педагог дополнительного образования высшей категории;
Гарипова В.А., педагог дополнительного образования первой категории

Нефтекамск, 2022

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туристское многоборье» педагогов дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Султанова Е.А., Гариповой Г.В., Гариповой В.А. рекомендована к реализации.

Методист Желенкова Елена Александровна.

22.08.2022г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	13
1.4. Планируемые результаты	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	22
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	22
2.2.2. Информационное обеспечение	23
2.2.3. Кадровое обеспечение	23
2.3. Формы аттестации и контроля	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методическое обеспечение программы	25
Литературы	30
Приложения	32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень освоения – углубленный.

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.

Туристское многоборье — 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.

Программа является модифицированной, уровень освоения программы углубленный, данная программа является дополнительным уровнем к программе базового уровня «Спортивный туризм», целенаправленно готовит туристов-спортсменов к участию в республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанция».

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Туристское многоборье» является:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ№ 533);

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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 молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

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

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– 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»;

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

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье» предполагает наличие у обучающихся базового туристского опыта, который позволит более углублённо готовится к соревновательной деятельности. 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. Отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания личности. Задача педагога – помочь каждому участнику команды через спортивные результаты, творческую реализацию и коммуникативные навыки заслужить уважение и любовь товарищей.

Педагогическая целесообразность. Углубленный 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.

Отличительные особенности 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 «Туристское многоборье» имеет ряд отличительных особенностей:

– <u>отличие в сроках реализации.</u> Программа рассчитана на 2 года обучения, в отличие от выше указанных, предполагающих соответственно 4-х и 5-летние циклы реализации с еженедельной нагрузкой до 9 часов.

– <u>отличие в содержании программы.</u> Типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма преимущественно предполагают узкую специализацию обучения, начиная со второго года. В отличие от них, содержание программы «Туристское многоборье» на всем протяжении освоения включает виды туризма, традиционно развиваемые в городе Нефтекамск.

Новизна программы заключается в глобальном расширении учебно-спортивной части программы по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях обучающихся.

Увеличение учебно-спортивной части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие туристского многоборья как нового, разнообразного вида спорта;

- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;

- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

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 и задачи программы

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

Задачи:

<u>1 год обучения</u>

Предметные (обучающие):

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по туристическому многоборью, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- изучить природные особенности родного края.

Метапредметные (развивающие):

- стимулирование формирования у обучающихся 8-11 лет самостоятельности в принятии решений;
- развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти.

Личностные (воспитательные):

- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме,

гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;

- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

2 год обучения

Предметные (обучающие):

– познакомить обучающихся 8-11 лет с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях;

– выработать умение ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;

– научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности.

Метапредметные (развивающие):

– развитие умения связно выразить мысль;

– развитие опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

– развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти.

Личностные (воспитательные):

– формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

– приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Адресат программы. В соответствии с возрастом участников республиканских соревнований, возраст детей, участвующих в реализации программы — 8 - 11 лет. На обучение принимаются все желающие, имеющие туристский опыт в объёме, предусмотренном программой базового уровня «Спортивный туризм», «Скалолазание» или «Юный турист» не менее 1 года обучения и проходящие обучение по данным программам в текущем году. 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.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество часов за год соответственно – 144 часа для 1 года обучения и 216 часов для второго 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.

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 МАУ ДО ДЮЦ СТ), республиканских соревнованиях (Республиканский Туристский фестиваль, Республиканские соревнования по программе «Школа безопасности»)

Режим занятий. Количество часов в неделю – 1 г.о. – 4 часа в неделю, 2 г.о. – 6 часов в неделю. Занятия проходят 1-2 раза в неделю по 1-2 часа в аудитории, спортивной площадке центра или лесопарковой зоне города.

Условия формирования групп. По возрастам группы набираются в соответствии с классами республиканских соревнований по СТ и с учетом туристского опыта, имеющихся разрядов. Класс А 12-17 лет, класс Б 9-15 лет, класс С 8-13 лет.

Количество детей в группе. Во время групповых занятий в классе и на местности количественный состав группы не должен превышать 15 человек, а во время путешествия 8—12 человек, что определяется требованиями нормативных документов по обеспечению безопасности в походах с несовершеннолетними.

Особенности организации образовательного процесса

Так как программа углубленная, подразумевается, что теоретический материал обучающиеся в большей степени получают на занятиях по базовой программе, а на занятия по данной программе материал направлен на практическую отработку тем.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью обучения является участие обучающихся в соревнованиях туристско-краеведческой направленности.

Формы проведения занятий. Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой

деятельности, через каждые 40 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

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

Формы организации деятельности детей на занятии

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

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

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

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

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

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

Основной формой подведения итогов по реализации данной программы является результативность участия воспитанников в

соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями обучающихся

1. Групповые формы:

– дни открытых дверей;
– родительское собрание;
– совместные походы;
– совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

– анкетирование, диагностика;
– индивидуальная консультация (беседа);
– просветительская работа.

Ежегодное обновление программы

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

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план. Первый год обучения (144 часа)

№	Тема	Всего	теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1		Беседа
2	Топографическая подготовка	6	2	4	Тестирование
3	Основы доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	3	7	Практическое занятие
4	Основы краеведения	4		4	Тестирование
5	СФП	29		29	Сдача нормативов
6	Слеты и соревнования	9		9	
Модуль 1. Дистанция пешеходная 28ч.					
7	Этап бревно	2		2	педагогическое

					наблюдение
8	Траверс склона	4		4	педагогическое наблюдение
9	Спуск/подъем	4		4	педагогическое наблюдение
10	Навесная переправа	6		6	педагогическое наблюдение
11	Параллельные перила	4		4	педагогическое наблюдение
12	Маятник	4		4	педагогическое наблюдение
13	Переправа вброд	4		4	педагогическое наблюдение
Модуль 2. Дистанция Спелео28ч.					
14	Техника прохождения препятствий.	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
15	Техника SRT	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
16	Контест	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
17	Транспортировка груза	4		4	педагогическое наблюдение, соревнования
18	Основы скалолазания	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
Модуль 3 Дистанция Лыжная28 ч.					
19	Этап бревно	4		4	педагогическое наблюдение, соревнования
20	Спуск/подъем	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
21	Навесная переправа	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
22	Параллельные перила	4		4	педагогическое наблюдение, соревнования
23	Маятник	4		4	педагогическое наблюдение, соревнования
24	Переправа по тонкому льду	4		4	педагогическое наблюдение, соревнования
	Итого:	**144ч.**	**6ч.**	**138ч.**	

Содержание занятий

1. Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. (1ч.)

Теоретическое занятие**:** краткое описание программы, показательные упражнения, разминка. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 3-его года обучения.

2. Топографическая подготовка (6ч.)

Теория: Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты; специфические условные знаки топографических карт;

Практика: использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним; выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности; определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с использованием глазомерной съемки на местности; истинный и магнитный азимут, их природа.

3. Основы доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (10ч.)

Теория: Транспортировка пострадавшего, виды. Транспортировка пострадавшего на этапах Дистанций. Сердечно-легочная реанимация.

Практика: Сердечно-легочная реанимация. Транспортировка пострадавшего. Ситуационные задачи.

4. Основы краеведения (4ч.)

Практика: Тестирование, прохождение викторин по темам: географическое положение, климат, рельеф, растительный и животный мир, сезонность туризма, экология республики, ее проблемы, основные достопримечательности родного края.

5. СФП (22ч.)

Практика: Необходимая общефизическая подготовка туриста-многоборца; сдача норм ГТО; ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения.

Формы и методы работы – тренировки в спортивном зале.

Формы контроля – сдача спортивных нормативов.

Модуль 1. Дистанция пешеходная (30ч.)

Практическая отработка этапов дистанции.

Тема № 1. Этап бревно

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Тема № 2. Траверс склона

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Тема № 3. Спуск/подъем

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.
Тема № 4. Навесная переправа
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.
Тема № 5. Параллельные перила
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.
Тема № 6. Маятник
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.
Тема №7 Переправа вброд
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.
Формы и методы работы – тренировка в зале, тренировка на местности.
Формы контроля – оценка результатов соревнований, практических занятий.

Модуль 2. Дистанция Спелео (36ч.)

Практическая отработка этапов дистанции.

Тема № 1. Техника прохождения препятствий.

Спелеошаг, виды препятствий (горизонтальные и вертикальные узости, завалы, колодцы, подземные воды (сифоны, полусифоны, водопады), способы их преодоления. ТБ и экстремальные ситуации в пещерах.

Тема № 2. Техника SRT

Снаряжение (личное, групповое), ИИС, технические приемы на веревке, точки опоры (ТО), технические приемы при прохождении вертикальных, горизонтальных перил, троллей.

Тема № 3. Контест

Спелеошаг, подъём по вертикальным перилам. Наведение и снятие вертикальных перил. Увеличение нагрузки посредством подключения к ИСС груза. Расстояние 15,30,50,75,100м.

Тема № 4. Транспортировка груза.

Вид груза, техника безопасности при транспортировке груза, техника безопасности при передаче груза, виды транспортировки, места передачи груза.

Тема № 5. Скалолазание

Виды скалолазания, применение в спелео, препятствия в пещере.
Формы и методы работы –тренировка в зале, тренировка на местности.
Формы контроля – оценка результатов соревнований.

Модуль 3 Дистанция Лыжная (28ч.)

Практическая отработка этапов дистанции.

Тема № 1. Этап бревно

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Тема № 2. Спуск/подъем

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Тема № 3. Навесная переправа

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Тема № 4. Параллельные перила

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Тема № 5. Маятник

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Тема № 6. Переправа по тонкому льду

Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.

Формы и методы работы – тренировка в зале, тренировка на местности.

Формы контроля – оценка результатов соревнований, практических занятий.

Таблица 2

Учебный план. Второй год обучения (216 часов)

№	Тема	Всего	теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1		беседа
2	Топографическая подготовка	16	2	14	Тестирование
3	Основы доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	23	3	20	Тестирование
4	Краеведение	10		10	Тестирование
5	СФП	30		30	Зачет
6	Слеты и соревнования	30		30	Итоги соревнования
7.	Практика в судействе	10	10		Зачет
Модуль 1. Дистанция пешеходная(34ч.)					
8	Этап бревно	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования

9	Траверс склона	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
10	Спуск/подъем	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
11	Навесная переправа	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
12	Параллельные перила	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
13	Маятник	4		4	педагогическое наблюдение, соревнования
14	Переправа вброд	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
Модуль 2. Дистанция Спелео (32ч.)					
15	Техника прохождения препятствий.	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
16	Техника SRT	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
17	Контест	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
18	Транспортировка груза	6		6	педагогическое наблюдение, соревнования
19	Скалолазание	8		8	педагогическое наблюдение, соревнования
Модуль 3 Дистанция Лыжная (30ч.)					
21	Этап бревно	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
22	Спуск/подъем	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
23	Навесная переправа	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
24	Параллельные перила	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
25	Маятник	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
26	Переправа по тонкому льду	5		5	педагогическое наблюдение, соревнования
	Итого:	**216 ч.**	**16 ч.**	**210 ч.**	

Содержание занятий

1. Инструктаж. Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. (1ч.)

Теоретическое занятие краткое описание программы, показательные упражнения, разминка. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 3-его года обучения.

2. Топографическая подготовка (16ч.)

Теория: «Картографические проекции», Изображение рельефа горизонталями.

Практика: Определение и уклона рельефа. Изображение рельефа гипсометрической окраской и отмывкой «Картографическая генерализация»

3. Основы доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (23ч.)

Теория: Действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода; действия при остановке дыхания, сердца, сердечно-легочная реанимация, доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждении, солнечном ударе; съедобные, несъедобные и ядовитые растения.

Практика: Действия группы по оказанию доврачебной помощи, действия при остановке дыхания, сердца, сердечно-легочная реанимация. Оказание помощи при травмах, кровотечениях. Транспортировка пострадавшего, виды. Транспортировка пострадавшего на этапах Дистанций.

4. Краеведение (10ч.)

Практика: Особенности рельефа РБ. Реки и озера. Административное деление. Природные памятники. Памятники истории и культуры РБ.

Краеведческие кроссворды, игры «Краеведческий калейдоскоп». Определение по фотографиям памятников природы РБ.

Экскурсия в городской краеведческий музей. Изучение исторического прошлого, животного мира, экономики и культуры РБ.

5. СФП (30ч.)

Практика: Необходимая общефизическая подготовка туриста-многоборца; нормы ГТО; ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения.

Формы и методы работы – тренировки в спортивном зале.

Формы контроля – сдача спортивных нормативов.

Модуль 1. Дистанция пешеходная

Практическая отработка элементов

Тема № 1. Этап бревно
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Организация и снятие перил, командная (верхняя/нижняя) страховка или сопровождение.
Тема № 2. Траверс склона
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.Организация и снятие перил, командная (верхняя/нижняя) страховка или сопровождение.
Тема № 3. Спуск/подъем
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.Организация и снятие перил, командная (верхняя/нижняя) страховка или сопровождение.
Тема № 4. Навесная переправа
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.Организация, восстановление и снятие перил, командная страховка или сопровождение.
Тема № 5. Параллельные перила
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.Организация, восстановление и снятие перил, командная страховка или сопровождение.
Тема № 6. Маятник
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Сопровождение.
Тема №7 Переправа вброд
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка.Организация и снятие перил, командная страховка или сопровождение.
Формы и методы работы –тренировка в зале, тренировка на местности.
Формы контроля – оценка результатов соревнований.

Модуль 2. Дистанция Спелео

Практическая отработка элементов
Тема № 1.Техника прохождения препятствий.
Тема № 2.Техника SRT
Работа со снаряжением по веревкам, вертикальные, горизонтальные перила, троллей
Тема № 3.Контест
Тема № 4.Транспортировка груза
Тема № 5.Скалолазание
Виды скалолазания, применение в спелео, препятствия в пещере.
Формы и методы работы – тренировка в зале, тренировка на местности.
Формы контроля – оценка результатов соревнований.

Модуль 3 Дистанция Лыжная

Практическая отработка элементов

Тема № 1. Этап бревно
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Организация и снятие перил, командная страховка или сопровождение.
Тема № 2. Спуск/подъем
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Организация и снятие перил, командная (верхняя/нижняя) страховка или сопровождение.
Тема № 3. Навесная переправа
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Организация, восстановление и снятие перил, командная страховка или сопровождение.
Тема № 4. Параллельные перила
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Организация, восстановление и снятие перил, командная страховка или сопровождение.
Тема № 5. Маятник
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Сопровождение.
Тема № 6. Переправа по тонкому льду
Техника и тактика прохождения этапа. Особенности прохождения: личное, групповое и связка. Организация, восстановление и снятие перил, командная страховка или сопровождение.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации программы.

Главным показателем достижения цели программы является участие и победы в соревнованиях по спортивному туризму городского, регионального, республиканского и всероссийского уровня, а также выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

1 год обучения

Предметные результаты (обучающие):

- сформированность комплекса специальных знаний и умений по туристскому многоборью, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- сформированность умения оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- сформированность знаний правил поведения в критических ситуациях.

Метапредметные результаты (развивающие):

- сформированность у учащихся умений самостоятельно принимать решения;

– сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти.

Личностные результаты (воспитательные):

– сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;

– сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;

– сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

2 год обучения

Предметные результаты (обучающие):

– сформированность знаний основ спортивного судейства на соревнованиях;

– сформированность умений быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;

– сформированность умений применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;

– знание природных особенностей родного края.

Метапредметные результаты (развивающие):

– сформированность умения связно выразить мысль;

– приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций.

Личностные результаты (воспитательные):

– сформированность экологической культуры, мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

– приобщенность обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;

– сформированность ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. 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 3метров. 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:

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.

2.2.2. Информационное обеспечение.

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

2.2.3. 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), прошедший повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе «Реализация дополнительных общеразвивающих программ различных направленностей в рамках задач федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» 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.

2.3. Формы аттестации и контроля

Таблица 3

Формы и методы 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.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 4

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1 и 2 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

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП 1 и 2 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

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП1 и 2 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

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативы
по ОФП1 и 2 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

2.5. Методическое обеспечение 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.

Таблица 8

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

Таблица 9

План воспитательных мероприятий

№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

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.

Таблица 10

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.
	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время	Применяется особенно на первом году обучения,

9. Игровой метод	тренировочного процесса	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.);

- здоровьесберегающие 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.

Литература

Основная литература для педагога:

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ», УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от 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. 2019 г.

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, 2019г.

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, 2018г.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. НабатниковойМ.Я.-М.: ФиС, 2018г.

10. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 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 обучающихся 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

Приложение 2

Тестирование по краеведению

Вопрос 1

Что означает цветок курая?

*Символ радости

*Символ знания

*Символ дружбы

Вопрос 2

Какая самая знаменитая пещера Башкортостана?

*Капова пещера

*Сугман

*Салаватская пещера

Вопрос 3

Самая длинная река в Башкортостане?

*Белая

*Ик

*Урал

Вопрос 4

Столица Башкирии

*Уфа

*Благовещенск

*Туймазы

Вопрос 5

Второй по численности населения город Башкортостана?

*Оренбург

*Стерлитамак

*Стерлибашево

Вопрос 6

Сколько городов в Республике Башкортостан?

*12

*40

*21

Вопрос 7

Уникальная гора в переводе с башкирского означает «горящая»?

*Янгантау

*Иремель

*Шахтау

Вопрос 8

Какой национальный напиток изготавливают из молока кобылиц?
*катык
*кумыс
*кефир
Вопрос 9
Что является символом Башкортостана?
*Балалайка
*Маракасы
*Курай
Вопрос 10
Этот продукт ароматен и сладок, его вкус и целебная сила объясняются редкостным сочетанием растительности Башкортостана. Что это?
*Сгущенное молоко
*Варенье
*Мёд
Вопрос 11
Это самый сильный из зверей, его называют хозяином башкирского леса. Кто это?
*медведь
*лев
*волк
Вопрос 12
Как называется переносное каркасное жилище с войлочным покрытием у башкирских народов?
*юрта
*шалаш
*иглу
Вопрос 13
Как называется весенний народный праздник окончания полевых работ у башкир?
*Науруз
*Сабантуй
*Ураза - Байрам
Вопрос 14
Выбери национальное блюдо башкир:
*блины
*баурсак
*пицца
Вопрос 15

Национальный герой Республики Башкортостан:
*ШагитХудайбердин
*Фарит Исангулов
*Салават Юлаев

Приложение 3

Тестирование по оказанию доврачебной помощи

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

А- Растереть снегом.
Б- Разогреть и дать теплое питье.
В- Растереть варежкой.

9. Пневмоторакс это:

А- Открытое ранение живота
Б- Затрудненность дыхания
В- Вид заболевания легких
Г- Открытая рана грудной клетки.

10. Перелом это

А- разрушение мягких тканей костей;
Б- трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела;
В- трещины, сколы, раздробление костей.

11. При открытом переломе со смещением костей необходимо:

А- Поправить смещение и наложить шину
Б- Поправить смещение и перевязать
В- Наложить шину с возвращением костей в исходное положение
Г- Перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину.

12. При открытом переломе прежде всего необходимо:

А- дать обезболивающее средство;
Б- провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
В- на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
Г- остановить кровотечение.

13. Шину из жесткого материала накладывают

А- на голое тело
Б- на скрученную косынку
В- на вату, полотенце или другую мягкую ткань без складок

14. Когда проводят реанимацию

А- при переломе;
Б- при кровотечении;
В- когда отсутствует дыхание и сердечная деятельность;
Г- при вывихе ноги;
Д- нет правильного ответа

15. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

А- после освобождения пострадавшего от опасного фактора;
Б- при повышении артериального давления;
В- при отсутствия пульса;
Г- при применении искусственного дыхания;
Д- при кровотечении

16. «Кошачий глаз» признак

А- клинической смерти;
Б- агонии;
В- обморока, травматического шока;
Г- биологической смерти.

17. При ожоге третьей степени немедленно вызовите «скорую помощь» и:

А – Полейте пузыри водой;

Б – Дайте пострадавшему большое количество жидкости;

В – Обработайте кожу жиром или зеленкой;

18. Во время тяжёлой физической работы в помещении с высокой температурой воздуха и влажностью возможен

А- солнечный удар;

Б- травматический шок;

В- травматический токсикоз;

Г- тепловой удар

19.Внезапно возникающая потеря сознания — это:

А – Шок;

Б – Обморок;

В – Мигрень;

Г – Коллапс.

20. При пулевом ранении мягких тканей голени необходима

А- укрепляющая повязка;

Б- давящая повязка;

В- иммобилизирующая повязка;

Г- толстая повязка.

Таблица ответов к тестам

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

Приложение 4

Тестирование по топографической подготовке

Вопрос 1
Что такое меридиан?
Варианты ответов
Меридиан – это линия пересечения земной поверхности плоскостью, параллельной плоскости, проходящей через земную ось.
Меридиан – это линия пересечения земной поверхности плоскостью, параллельной плоскости экватора.
Меридиан – это линия, перпендикулярная экватору Земли.
Вопрос 2
Что такое геоид?
Варианты ответов
Геоид – это фигура Земли, ограниченная рельефом земной поверхности.
Геоид – это фигура Земли, представляющая собой сферу, сплюснутую с полюсов.
Геоид – это фигура Земли, ограниченная уровенной поверхностью.
Вопрос 3
Что такое уровенная поверхность?
Варианты ответов
Уровенная поверхность - это реальная поверхность океанов и открытых морей.
Уровенная поверхность - это воображаемая поверхность материков, мысленно продолженная над всеми океанами и открытыми морями.
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
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
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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На отрезки, равные в градусной мере 1′

На отрезки, равные в градусной мере 12′

На отрезки, равные в градусной мере 5′

Вопрос 10

Каким образом, не имея курвиметра, можно измерить расстояние по карте?

Варианты ответов

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

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

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

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

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

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

через 1 см

через 4 см

через 2 см
Вопрос 13
Что такое дополнительная координатная (километровая) сетка?
Варианты ответов
Дополнительная координатная (километровая) сетка предназначается для преобразования прямоугольных координат точек зоны в географические
Дополнительная координатная (километровая) сетка предназначается для преобразования дирекционных углов точек при переходе из одной зоны в другую
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
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
Подписи у горизонтальных километровых линий на карте соответствуют их расстояниям от оси ординат (от экватора) в километрах.
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
Протяженность каждой зоны с севера на юг составляет примерно 20 350 км
Протяженность каждой зоны с севера на юг составляет примерно 20 000 км
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
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).
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).
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
вытянутое в едином направлении возвышение
небольшая гора
куполоподобное или коническое возвышение с выраженным основанием – подошвой
Вопрос 18
Что такое овраг?
Варианты ответов
замкнутое со всех сторон понижение
глубокая промоина с крутыми незадернованными скатами
глубокая лощина с крутыми задернованными скатами
Вопрос 19
Что такое тальвег (водослив)?
Варианты ответов
глубокая промоина с крутыми незадернованными скатами
глубокая лощина с крутыми задернованными скатами
линия по дну, к которой направлены скаты
Вопрос 20
Как оценивается пересеченность рельефа равнинно-холмистой местности?
Варианты ответов
Пересеченность рельефа равнинно-холмистой местности оценивают по максимальному расстоянию между лощинами (балками, речными долинами, оврагами и т.п.)
Пересеченность рельефа равнинно-холмистой местности оценивают по среднему расстоянию между лощинами (балками, речными долинами, оврагами и т.п.)
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
Формы рельефа – это сочетание вертикальных и горизонтальных его сочленений
Формы рельефа – это отдельные элементы рельефа, имеющие определенный внешний вид
Формы рельефа – это его элементы, располагающиеся выше (ниже) нулевого уровня Балтийской системы высот
Вопрос 22
Что такое лощина?
Варианты ответов
вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении
замкнутое со всех сторон понижение
линия, по дну к которой направлены скаты
Вопрос 23
Что такое хребет?
Варианты ответов
куполоподобное или коническое возвышение с выраженным основанием – подошвой
небольшая гора
вытянутое в едином направлении возвышение